calinou

N°2

GRATUIT
AVRIL - MAI 2013

Le magazine des familles calédoniennes

SUIVI SCOLAIRE
Les parents s'accrochent

LES GESTES QUI SAUVENT

Ce que cachent
NOS FRUITS & LÉGUMES

ET DANS CHAQUE NUMÉRO, RETROUVEZ

Sarah
25 ans, enceinte et blogueuse

Janice
engagée dans tous ses rôles

+ LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : MODE D'EMPLOI, POUR OU CONTRE LE TROTTEUR, EN ROUTE VERS LA PROPRETÉ, SÉANCE COACHING, BÉBÉ ASTRO ...

BIMESTRIEL N°2
AVRIL - MAI 2013

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Grégory Ronseaux

RÉDACTRICE EN CHEF
Annie Lebot

RÉDACTION
Gaëlle Bessaudou-Perrier,
Anne Rochoux

DIRECTION ARTISTIQUE
Miss Libélul

PUBLICITÉ
pub@calinou.nc

IMPRESSION
Artypo

CRÉDIT PHOTOS
Shutterstock, Fotolia

calinou
est une publication
INOVA OUTRE-MER

27 bis, avenue
du Maréchal Foch
Shopping Center Foch
98 800 NOUMEA
BP4460 Nouméa Cedex
Tél : (687) 73 44 10

Soyez nombreux
à nous rejoindre
sur notre page :
CALINOU MAGAZINE

édito

100% interactif

Avec Calinou, nous avons souhaité vous offrir, chers lecteurs, un magazine informatif, ludique et interactif. Pari gagné, compte tenu des nombreux messages que nous avons réceptionnés via notre adresse redaction@calinou.nc et notre page Facebook CALINOU MAGAZINE, tant pour nous faire part de vos remarques justes et enthousiastes, partager vos idées et découvertes, que vos demandes pour figurer dans nos pages people.

Pour cette seconde édition, nous maintenons le cap de la caution médicale et de la pertinence journalistique, avec l'intervention de professionnels qui nous conservent leur confiance. Par la voix d'un médecin urgentiste, notre dossier du mois porte sur les principales causes de danger courues par nos enfants au quotidien. Eviter la chute de la table à langer, l'accident le plus fréquent chez les moins de 1 an, ou la noyade, seconde cause de mortalité chez les 0-5 ans après les accidents en voiture, est rendu possible sur la simple observation de mesures préventives. Et si l'accident survenait malgré les précautions prises, Calinou tente de vous apporter les meilleurs réflexes en situation d'urgence.

Retrouvez également nos rubriques habituelles, dont celle de Sarah notre jeune blogueuse, qui commence à ressentir les premiers bienfaits de la grossesse, les divergences de points de vue sur l'usage du trotteur de notre rubrique conso, le rôle des parents dans le suivi scolaire en matière d'éducation, ou encore la posture à adopter lorsque de petit ange, notre enfant devient petit diable en refusant tout en bloc… Vous pourrez en feuilletant les pages du second numéro de Calinou appréhender cette fois encore, la qualité et la justesse de l'information que notre magazine véhicule, la base de notre ligne éditoriale, tout en passant un moment de détente en notre compagnie.

Merci, à vous chers lecteurs de pousser notre rédaction à l'exigence et à la créativité, pour votre plaisir.

Bonne découverte à tous !

Faites passer …

Vous êtes l'initiateur d'une bonne idée pour les futures ou toutes fraîches mamans et leurs enfants, vous souhaitez partager une découverte, n'hésitez plus, envoyez-nous un courrier pour les communiquer à tous nos lecteurs sur l'adresse suivante : redaction@calinou.nc

Avril - Mai 2013

sommaire

EN ROUTE VERS...
la propreté

BRÈVES
Les news dans le monde 6
Les news chez nous 8

SAGA
Histoire d'une grossesse 9
Le 2ème mois de grossesse 11

MON BÉBÉ
La diversification alimentaire, mode d'emploi 18

SANTÉ
Calendrier des vaccinations 31
Ma trousse à pharmacie 32

BIO ÉCOLO
Ce que cachent nos fruits et légumes 34
Manger Bio 36

PEOPLE 38

PSYCHO
Non, non et NON 43
Allo ?? Calinou ? 44

SPORT
Coaching avec Kévin 46
Atout bout'chou 58

SOLIDARITÉ
SOS allaitement 48

CULTURE
Sélection jouets et livres 54

BÉBÉ ASTRO
Les bébés et leur signe 62

Vous aimez calinou, vous souhaitez partager une découverte, déposer un commentaire, dites-le sur notre page facebook...

Galerie Palm Beach - Anse Vata
Tél : 27 22 32 - www.lamaiz.fr
www.facebook.com/La-Maiz

LaMaiz
deco fun et pratique

vigar
so you

DOLLS

Ouvert du mardi au vendredi 10h - 18h30 en continu
Samedi 09h30 - 13h00 / 14h30 - 18h30
Dimanche 15h - 18h30

Quoi de neuf, *dans le monde ?*

RÉFORME DU CONGÉ PARENTAL, RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE

Le congé parental permet à l'un des deux parents d'interrompre partiellement ou totalement son travail pour s'occuper de son enfant. Pour le premier, la durée des allocations versées en contrepartie du salaire est de 6 mois et à partir du deuxième enfant, cette durée peut s'étendre à 3 ans. Afin de lutter contre les inégalités hommes-femmes dans le monde du travail, François Hollande a annoncé, courant mars, la mise en place d'une réforme de ce congé. Car à ce jour, 97 % des bénéficiaires sont des femmes et la réforme devrait permettre de rétablir l'équilibre. A partir du deuxième enfant, une période de 6 mois sera obligatoirement allouée au second parent, sans possibilité de transmission et l'indemnité sera revue à la hausse. Cette réforme devrait inciter les pères à utiliser cette période d'inactivité afin de laisser les mères qui le souhaitent reprendre leur activité professionnelle.

LAIT DE SOJA OU DE RIZ POUR NOURRISSONS : ATTENTION DANGER !

Plusieurs cas graves, avec des répercussions importantes sur la croissance des jeunes enfants, ont poussé l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) à mettre en garde les parents contre l'utilisation de ces laits de substitution. L'agence considère que ces produits n'ont pas été formulés pour les enfants de moins d'1 an et une expertise a montré qu'ils ne permettent pas de couvrir intégralement les besoins des nourrissons, impliquant de graves carences si l'usage est exclusif et prolongé. L'ANSES rappelle que le lait maternel est l'aliment de référence le plus adapté aux besoins nutritionnels des nourrissons et que les laits 1er et 2ème âge d'origine bovine ou non, autorisés par la réglementation, sont les seuls à pouvoir pallier à l'absence d'allaitement.

79 % DES PARENTS JUGENT FACEBOOK DANGEREUX POUR LES ENFANTS

Une récente étude de Trend Micro pour le Figaro révèle que le plus populaire des réseaux sociaux inquiète les parents mais également leurs enfants qui sont près de 59 % à trouver Facebook dangereux. Les parents révèlent avoir plusieurs craintes dont celle de voir leurs enfants victimes d'adultes peu scrupuleux. Mais ils sont également préoccupés aujourd'hui par le harcèlement qui se développe entre enfants de manière vertigineuse et qui peut avoir, parfois, des conséquences irréparables. Les parents sont donc de plus en plus impliqués dans la vie virtuelle de leur progéniture et celle-ci accepte désormais, sans rechigner, de mettre en place les dispositifs existants pour sécuriser les comptes Facebook, Instagram, Twitter et autres réseaux sociaux.

LAISSER PLEURER BÉBÉ EST-IL SANS DANGER ?

Selon une enquête australienne, parue début 2013 dans Pediatrics, la revue de l'Académie Américaine de Pédiatrie, la théorie selon laquelle laisser un bébé pleurer au moment de s'endormir est mauvais pour sa santé mentale et génère du stress a été remise en cause. Durant 5 ans, 326 familles d'enfants âgés de 7 mois à 6 ans ont été recrutées pour tester trois méthodes différentes. La 1ère consistait à laisser l'enfant pleurer le plus longtemps possible avant l'intervention des parents, la 2ème à faire intervenir les parents au moment de la crise mais sans le prendre dans les bras et la 3ème à s'occuper de l'enfant dès les premiers pleurs. Les analyses ont permis de découvrir qu'aucun des groupes n'avait généré plus de stress ou de troubles du comportement que les autres et qu'il était donc possible de laisser son enfant pleurer sans culpabiliser d'être un parent indigne et de mettre sa vie en danger psychique.

À PEINE NÉS ET DÉJÀ CHERCHEURS ?

Plusieurs études et recherches scientifiques, menées auprès de bébés sur une dizaine d'années, ont permis à Alison Gopnik, professeur à l'université de Berkeley, en Californie, de décrypter la manière dont les enfants en bas-âge apprennent et découvrent le monde qui les entoure. À partir d'un jouet multifonction, par exemple, les enfants non aidés parvenaient à découvrir toutes ses fonctions, tandis que ceux à qui l'on avait appris une des fonctions, se cantonnaient à celle-ci sans explorer les autres. Les enfants en bas-âge se comportent comme de véritables scientifiques, combinant probabilité, déduction et observation des autres, testant les hypothèses avant de trouver la solution, réunissant des données pour assimiler les savoirs. Il est donc conseillé de les laisser jouer seuls pour les inciter à développer leurs qualités et découvrir les choses par eux-mêmes.

LA CONFIANCE ET LES JEUNES, À L'ÉCOLE ET EN FAMILLE

La Croix et l'APEL (Association des Parents d'Élèves de l'Enseignement Libre) ont commandité un sondage sur la confiance et les jeunes, à l'école et en famille. Il en ressort des chiffres montrant le peu de confiance que les enfants ont en l'école d'après leurs parents. En effet, si les enfants ont grandement confiance en leurs familles (93 %) ou leurs camarades (85 %), 64 % des parents estiment que l'école ne leur donne pas confiance en eux. Ils sont 53 % à souhaiter que l'école valorise davantage les domaines où les enfants réussissent plutôt que de sanctionner les échecs. Selon les parents, ce manque de confiance en l'école fait que près de 40 % des enfants n'ont pas confiance en leur avenir.

Quoi de neuf, *chez nous ?*

NOUNOU 2.0

Comment trouvez la parfaite Mary Poppins pour vos enfants ? Souvent, les parents hésitent entre la crèche et la nounou ou l'aide maternelle. Et dans le deuxième cas, où chercher une liste des nounous disponibles ? Dans un autre genre, comment trouver une babysitter occasionnelle lorsqu'on a envie d'un ciné ou d'un resto ?
Si la famille n'est pas à proximité, il est parfois difficile de trouver des moyens de garde. Le site nounous.nc a pour ambition de mutualiser les recherches en un seul lieu, le web. Garde à mi-temps, à temps plein ou bien même animation pour les anniversaires de nos bambins… Le but est d'offrir aux parents et aux professionnels un lieu où se rencontrer une première fois, même virtuellement. N'oubliez pas cette adresse, elle pourrait rapidement vous servir :

www.nounous.nc

LE SHOP DU MOMENT

Tout juste débarqué sur le web, petitpapao.nc propose un large choix de jeux et de vêtements pour les plus petits. On adore les sarouels et les petites salopettes pour bébé ou encore les forteresses de pirates et les mobiles tout en bois. On craque pour les doudous complètement délire, sans oublier les stickers. On regrette par contre une navigation malhabile et des prix parfois élevés. Mais les objets sont de qualité et respectueux de l'environnement.

PRODUIT COUP DE CŒUR

Le sticker badaboum de Néobulle : si votre petite tornade est un crapahuteur, voire même un cascadeur, ce sticker d'urgence permet de réduire les bosses rapidement, grâce aux propriétés de l'hélychryse. Et c'est encore plus efficace avec de l'arnica en homéopathie. Testé et approuvé. En vente sur :

www.bioattitude.nc

IL ÉTAIT UNE FOIS… DES MARGOUILLATS !

Wouk, le petit cagou casse-cou a quitté depuis deux ans les écrans calédoniens et manque à beaucoup d'enfant. Banana Studio, son papa, a décidé de ne pas le faire revenir mais d'introduire un nouveau personnage ou plutôt une famille de personnages. Les margouilles arriveront sur notre petit écran en août 2013 et seront une analogie des problèmes que rencontrent les familles calédoniennes en général. Choix de vie, histoires de cœur, questions identitaires… Tous les sujets seront traités format « Margouillat » pour le plus grand plaisir des parents – sur les sujets de fond -et des enfants –pour l'aspect humoristique de la série. Préparez-vous à regarder ces petites bêtes ventousées au plafond d'un autre œil.

Histoire d'une…

Le blog de Sarah

Présentation

La maman
25 ans
professeur des écoles

Le papa
27 ans
chef de chantier

Arrêt pillule
le 24 novembre 2011

Test de grossesse +
le 26 janvier 2012

J'adore la vanille

Avoir entendu battre le cœur de mon bébé me permet de me rapprocher de ce petit être déjà si proche, alors qu'il m'est encore inconnu. J'imagine son visage qui commence à être reconnaissable à mon stade de grossesse, avec sa bouche bien dessinée et des yeux visibles. Je sais qu'il commence même à faire ses premiers mouvements, mais je ne peux pas encore les sentir. A la fin du troisième mois, tout est donc en place. Le seul hic, c'est que la nausée ne me lâche pas. J'ai été prise d'une passion irraisonnée pour tous les aliments à base de vanille et je ne supporte toujours pas le café, alors que je suis normalement une caféinomane pure et dure. Ca me rend triste de ne plus vivre ces parenthèses matinales où l'odeur du café venait délicieusement me chatouiller les narines. Nausée encore, je me suis aperçue que je ne pouvais plus lire dans le bus sous peine d'avoir envie de vomir. Je me suis même payée une allergie alimentaire surprise, qui m'a donné durant quelques jours la bouche d'Angélina Jolie, en moins glamour.

Les soins du corps

Parallèlement à toutes mes frustrations liées au dérèglement des goûts alimentaires, j'ai développé une obsession pour mon corps. Mais c'est sûrement normal ! Je le scrute chaque jour de face, de profil, et plus difficile, de derrière, dans le miroir. Et enfin, j'observe avec un petit sourire satisfait une petite bosse qui se profile à la place de mon ventre plat. Je prends soin de moi, de ce corps qui va servir d'abri à mon petit bout. Pour exemple, j'ai commencé à me tartiner et me masser le ventre et les seins avec une crème anti-vergetures. Ma mère n'en a pas eu, ma sœur non plus, mais mieux vaut prendre ses précautions. Je ne sors plus sans crème solaire indice 50 sur le visage pour éviter que des tâches brunes, ou carrément un masque de grossesse marquent mon visage. L'angoisse !! Et en fin de journée, je prends des bains de pied pour soulager mes jambes avant de m'allonger en les surélevant sur un coussin, sur fond de musique cubaine que j'adore. Rien de tel pour la relaxation, dont mon bébé profite aussi bien évidemment.

...grossesse

Coup d'éclat

J'en suis à mon quatrième mois et je commence à ressentir les bienfaits de la grossesse. Mon bidon s'arrondit, mes ongles se renforcent, ma peau et mes cheveux sont tout bonnement resplendissants. Je me trouve particulièrement en beauté ! Associé à cela, les nausées se sont estompées et j'ai un regain de pêche, avec l'envie de faire mille et une choses ! Je pense à bébé qui lui aussi se fait une beauté au même instant, avec ses cils et ses sourcils qui ont commencé à pousser. J'ai entamé l'aménagement de sa chambre. Comme je ne compte pas demander son sexe lors de la prochaine écho-morphologie, j'ai opté pour des teintes et une déco neutre qui tourne autour d'une base ivoire-amande, qui sera soutenue par quelques touches de gris. Ce sera génial, j'en suis sûre ! Mon ami voulait des couleurs plus franches, mais je me suis farouchement opposée au rouge cerise et au bleu indigo. Je m'aperçois que je dois tout de même me ménager, car mes parenthèses de speed sont systématiquement suivies d'un gros coup de fatigue. Et alors, pas d'alternative, je dois m'allonger un peu. Chose impossible à faire lorsque je suis dans ma classe !

Son papa lui parle

C'est à ce stade de la grossesse que l'ouïe de bébé se développe. Mon ami passe donc un moment à lui parler chaque jour, en général le soir avant le dodo, sa bouche contre mon ventre, qui désormais trahit bien mon état de maman en devenir. Mes nausées ont laissé place à un appétit d'ogre et j'ai tout le temps envie de me jeter subitement sur la nourriture. A table, je me retiens de me servir une troisième fois ! Pour contrebalancer mon appétit, j'ai l'intention de m'adonner à une activité sportive, car je ne veux pas me laisser aller aux kilos. J'aurais trop peur de les garder ! Mais j'ai faim, qu'y faire ? Pour l'instant ma pensée est absorbée par mon prochain rendez-vous chez l'échographe pour ma première écho-morpho qui se tient aux environs de 22 semaines d'aménorrhée. Je ne tiens plus en place ! J'espère que ma curiosité de connaître le sexe de mon enfant ne va pas l'emporter sur ma première décision de ne pas savoir.

J'AI L'INTENTION DE LUI DEMANDER À QUELLE ACTIVITÉ SPORTIVE JE PEUX M'ADONNER, CAR IL EST HORS DE QUESTION DE PROFITER DE MA GROSSESSE POUR ME LAISSER ALLER AUX KILOS. J'AURAIS TROP PEUR DE LES GARDER !

Le 2ème mois de grossesse

(Par Dr Cécile Charrière, gynécologue-obstétricienne)

Actuellement votre futur bébé mesure 6 mm : nous sommes à 5 semaines de grossesse, c'est-à-dire 7 semaines d'aménorrhée (7 semaines après le début de vos dernières règles). Il va se transformer en un fœtus et passer ainsi de 6 mm à plus de 3 cm et tous ses organes seront alors présents. Son cœur bat à plus de 150 bat/mn, il est deux fois plus rapide que le vôtre. Les prochains mois seront indispensables pour sa croissance et la maturation de ses organes.

Quels sont les risques de la rubéole pour votre enfant ?

Un virus est responsable de cette maladie bénigne traduite par de la fièvre et des éruptions cutanées. Une vaccination efficace existe, mais il reste encore un certain pourcentage de mamans qui ne sont pas protégées (environ 15%). Lorsque l'atteinte virale survient entre 15 jours et 3 mois de grossesse, on parle d'embryopathie. A partir du 4ème mois on emploie le terme de fœtopathie.

Il fait savoir que l'embryopathie est grave car elle touche l'œil, le cœur et l'oreille interne (avec un risque de surdité) du foetus. On observe également des atteintes du système neurologique avec un risque de retard mental. Après 18 semaines d'aménorrhée, il n'y a plus de risque de malformation.

Sachez que le vaccin est contre-indiqué pendant la grossesse, il doit être effectué sous contraception orale pendant 2 mois, ou juste après votre accouchement à la maternité.

La toxoplasmose est-elle dangereuse ?

Il s'agit d'un parasite du chat. En métropole, 54% des femmes sont immunisées car elles ont eu la maladie qui passe le plus souvent inaperçue (ganglions, fièvre et fatigue). Le passage du parasite de la maman au fœtus est plus fréquent au 3ème trimestre de la grossesse. Par contre, l'atteinte du bébé est plus sévère si la contamination se fait tôt, au 1er trimestre. Les risques encourus sont une atteinte de la rétine de l'œil, un retard psychomoteur par des lésions intracérébrales.

Le but de la prévention consiste donc à éviter l'infection pendant la grossesse. Si vous n'avez jamais contracté la toxoplasmose, une prise de sang mensuelle permettra de vérifier l'absence d'apparition d'anticorps. Une lettre de recommandations vous sera donnée pour vous informer de quelques règles à suivre comme bien cuire la viande, laver soigneusement vos mains, vos fruits et légumes, ou éviter le contact direct avec la terre en portant des gants pour jardiner. Désinfecter la litière des chats avec de l'eau de javel en portant des gants s'avère tout aussi indispensable.

Pourquoi identifier votre groupe sanguin?

Si vous êtes de groupe rhésus négatif (A-B-O-AB), votre médecin va vous proposer une prévention de l'allo-immunisation rhésus. En effet, si votre futur bébé est de groupe rhésus positif comme son père, il est possible que vous fabriquiez in utéro, des anticorps dirigés contre ses globules rouges. Il peut être atteint d'une anémie sévère à la naissance avec nécessité de le transfuser. Vous devez donc le signaler à votre médecin pour qu'il organise la prévention : une injection de gammaglobulines anti-D à 6 mois de grossesse et dans les 72h suivant un saignement de sang rouge, une amniocentèse ou tout autre geste pendant la grossesse. Le groupe sanguin de votre enfant sera vérifié à la naissance et une nouvelle injection vous sera alors proposée si son groupe se confirme être rhésus positif.

Pourquoi connaître votre taux de sucre à jeun ?

Il permet de détecter un certain nombre de diabètes méconnus préexistants avant votre grossesse ou de dépister un véritable diabète de la grossesse (diabète gestationnel). Ce test, proposé à toute la population en Nouvelle-Calédonie, réalisé ainsi au début de votre grossesse, évite par une meilleure prise en charge diététique de la maman, la naissance de gros bébés fragiles pour lesquels la naissance peut s'avérer difficile. Si ce premier test est normal, un deuxième sera réalisé à partir de 24 semaines d'aménorrhée.

Les autres tests permettent de ne pas méconnaitre une anémie (numération sanguine) ou une anomalie des plaquettes. Les sérologies VIH, syphilis et hépatites nous autorisent à vous orienter vers des spécialistes de ces maladies infectieuses pour éviter la transmission du virus ou de la bactérie à votre bébé.

Et pour notre chapitre concernant le 3ème mois de votre grossesse, je vous proposerai de découvrir comment le sexe du futur bébé se développe et quand il est réellement possible de l'annoncer au couple.

En route vers... la propreté !

(Par Aline Chiron, puéricultrice)

Ne plus mettre de couche à votre enfant est une étape importante vers son autonomie. Il s'émancipe, peut rentrer à l'école et intégrer le monde des grands.

L'acquisition de la propreté se fait vers l'âge de 2 ans, mais elle peut intervenir un peu plus tard selon le rythme de chaque enfant. Qui mieux que lui-même peut vous exprimer ses envies, ses désirs? En l'observant au quotidien, vous notez ses progrès, toutes ces choses qu'il ne faisait pas hier. C'est lui qui vous dira lorsqu'il sera prêt à «monter» sur le pot. S'il vous demande de changer ses couches, vous fait comprendre qu'il ne les supporte plus, parle de «pipi/caca», s'intéresse aux toilettes, c'est le moment ! Allez-y en douceur, présentez-lui le pot et restez avec lui. Votre petit a besoin de se familiariser avec ce nouvel objet, de se l'approprier afin qu'il ne devienne pas son ennemi. Permettez-lui de jouer avec, vide bien entendu, laissez-le y mettre ses jouets, son doudou, et lorsqu'il aura besoin d'aller au WC, l'objet retrouvera sa fonction première. Proposez-lui simplement d'aller au pot, ne le contraignez pas à heure fixe ou en mangeant. Il y a un temps pour tout et l'acquisition de la propreté est une sacrée étape que votre petit chérubin est en train de franchir. D'ailleurs, certains enfants ne passent pas par la case «pot» et veulent directement aller sur les WC.

Quelques règles en OR

Ne forcez pas votre enfant,
c'est lui qui vous montrera
lorsqu'il est prêt à aller sur le pot,

Usez de communication,

Faites preuve de patience

Pour faciliter son accès à l'autonomie, aidez votre enfant en lui mettant des habits qu'il pourra peu à peu enlever seul. Vous pouvez même lorsque la saison le permet le laisser en culotte ou même tout nu ! Mamans, armez-vous de serpillières et de patience car de nombreux accidents peuvent encore se produire. Il y a toujours des rechutes, mais ce n'est pas grave, juste une partie remise, car votre enfant est peut-être fatigué, un bébé vient d'arriver et peut le perturber... ne le brimez pas.

Enlever ses couches se fait en plusieurs étapes et demande du temps. Lorsque vous sortez de la maison, privilégiez les « enfilables » qui ont le double avantage de permettre d'accéder rapidement au pot et d'étancher quelques accidents. Au début, votre enfant ne pourra pas se retenir longtemps, raison pour laquelle on commence d'abord par enlever les couches la journée, puis la nuit. Commencez par les siestes, et lorsqu'à son réveil de la sieste, votre enfant a sa couche sèche, proposez-lui de ne pas lui en mettre à la prochaine sieste.

Apprendre à aller aux toilettes, ne doit pas être le parcours du combattant, respectez son rythme, écoutez-le. Un enfant est toujours fier de grandir, comme pour un parent de voir son enfant évoluer. Bon chemin vers l'autonomie!

" Pour faciliter son accès à l'autonomie, aidez votre enfant en lui mettant des habits qu'il pourra peu à peu enlever seul. "

Les conseils calinou

QUAND EST-IL PRÊT ?

Vers 24 à 30 mois,
Quand il est assez grand pour comprendre ce qu'on lui demande,
quand il a acquis la marche et est assez autonome
pour utiliser le pot ou les WC,
quand il manifeste de l'intérêt pour ses couches, les toilettes.

COMMENT SE PASSENT LES DÉBUTS ?

Votre enfant doit apprendre à se retenir, c'est à dire maitriser son sphincter.
Cette acquisition, longue, peut durer quelques mois et rime souvent avec accident.
Armez-vous de patience et ne baissez pas les bras face à ces mésaventures.
Ne pas imposer le pot, ni de rythme, mais seulement le lui proposer régulièrement.

QUAND ENLEVER LES COUCHES À LA SIESTE ?

Vous pouvez proposer à votre enfant d'enlever ses couches à la sieste
lorsque la propreté est acquise la journée.
Sinon, il n'aura pas la capacité de se retenir plus longtemps.
Sa couche est sèche au lever de la sieste,
il vous demande de ne plus lui mettre de couche.

QUAND ENLEVER LES COUCHES LA NUIT ?

Cette étape est plus délicate et demande également du temps.
En général vers 3-4 ans l'enfant est propre le jour et la nuit,
mais il peut le devenir plus tard, vers 5/6/7ans.
Il est important de dédramatiser la situation envers l'enfant, mais également
envers vous, parent. « Le pipi au lit » est rarement lié à une malformation. Parlez-
en à votre médecin traitant, à votre puéricultrice si la situation vous préoccupe.

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT :

Privilégiez des habits faciles à enlever,
n'hésitez pas à le laisser en culotte ou même tout nu,
utilisez des couches enfilables,
laissez la porte des WC ouverte,
lors de l'utilisation des toilettes, mettez un rehausseur
et des petites marches pour faciliter leur accès.

LABORATOIRE Gallia

DODO SUR LE DOS C'EST VITAL !

Cela évite que mon bébé :

- glisse sous la couverture,
- s'étouffe dans les oreillers,
- se coince entre le matelas et le lit.

Mon bébé dort sur le dos de la naissance à 2 ans :

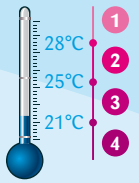
seul dans son lit,
son visage est dégagé.

Les règles d'Or pour un couchage en toute sécurité :

- dans un lit,
- sur le dos,
- sur un matelas ferme et adapté,
- sur un drap housse,
- dans une pièce aérée,
- sans tabac,
- sans bijou ni collier,
- sans oreiller,
- sans couverture,
- sans biberon.

LABORATOIRE Gallia Protégeons ce qui est fragile.

Sur le dos, c'est kalolo !



En saison chaude

1 Température de la chambre supérieure à 28°C : en body ou en couche uniquement.

2 Température de la chambre entre 25° et 28°C : un pyjama léger.

En saison fraîche

3 Température de la chambre entre 21° et 25°C : un pyjama épais.

4 Température de la chambre en dessous de 21°C : turbulette ou gigoteuse.

La diversification alimentaire mode d'emploi

(Par Anne Rochoux)

Dès 4 mois, bébé peut découvrir de nouveaux goûts. L'introduction d'aliments non lactés doit toutefois se faire progressivement. L'important est de ne pas brûler les étapes et de rester à l'écoute des goûts de son enfant.

L'âge de la diversification alimentaire a bien évolué au cours des décennies passées. D'un an en 1900, il est passé à quelques semaines dans les années 50… Des études, menées par les autorités sanitaires, préconisent désormais de démarrer à partir de 4/6 mois et de terminer à 18 mois, afin, notamment, de prévenir les risques de manifestations allergiques comme l'eczéma ou l'asthme. Parallèlement, il est important de conserver une alimentation suffisamment lactée, encore primordiale pour les tout petits. Jusqu'à 4 mois, la physiologie et l'anatomie du nourrisson ne sont adaptées qu'à une alimentation lactée, au sein ou au biberon. C'est seulement à partir de cet âge-là que bébé va être capable d'amener les aliments vers l'arrière de sa bouche pour les avaler. Si bébé est au biberon, on peut commencer à lui faire découvrir un nouveau goût de légume au biberon, avant de lui proposer à la cuillère. Le corps médical conseille de ne pas trop attendre avant de démarrer cette diversification : après 7 ou 8 mois, l'enfant peut devenir réfractaire aux nouveaux goûts, ce qui va compliquer sa nouvelle alimentation. Il reste primordial de proposer de l'eau au cours des repas, afin de conserver un apport liquide suffisant, et de toujours respecter la quantité de lait nécessaire à son bon développement, en fonction de son âge.

Ce n'est ensuite qu'à 9 mois que les premiers

(SUITE page 20)

ETAPE PAR ÉTAPE

À PARTIR DE 4 MOIS

Pour les bébés nourris au biberon, une dose de céréales sans gluten ou farine infantile peut être ajoutée dans le biberon du matin.

Des légumes cuits : carottes, haricots, épinards, courgettes (sans pépins). Commencer par une cuillère à café le midi. Donner deux cuillères le lendemain. Et ainsi de suite.

Des fruits cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau et mixés : pêches, bananes, poires, pommes. Démarrer par une cuillère au goûter. Et faire évoluer les quantités comme pour les légumes.

Pommes de terre et riz peuvent aussi être donnés mixés, mélangés à la purée de légumes.

Dès l'âge de 6 mois, bébé peut prendre tout un repas à la cuillère. Des jus de fruits peuvent aussi être donnés dans la journée.

À PARTIR DE 8 MOIS

Introduction de la viande blanche, du poisson et du jaune d'œuf, à raison de 10 à 20 grammes par jour. On peut aussi donner du fromage blanc et du yaourt.

Le matin et le soir, le lait du biberon doit être accompagné de féculents.

À PARTIR DE 12 MOIS

Entre 1 et 2 ans, bébé doit encore prendre entre 500 et 700 ml de lait par jour, y compris les yaourts, petits suisses et fromages blancs. **Les féculents et les légumes deviennent la base du repas, complétés par la viande ou le poisson.** Si bébé a encore faim, on peut ajouter des féculents aux repas. **La texture des aliments doit s'adapter à l'apparition des premières dents, et seront soit mixés, soit écrasés, soit donnés en morceaux.**

Le blanc d'œuf peut être introduit, ainsi que les agrumes et les crudités, les crustacés.

Le petit enfant peut consommer **30 g de viande, de poisson ou d'œuf par jour.**

À PARTIR DE 18 MOIS

Les légumes secs pourront trouver leur place au repas du soir afin d'apporter des protéines, des vitamines du groupe B, des fibres solubles et des minéraux.

blédina
DU CÔTÉ DES MAMANS
Nouvelle recette
Pour découvrir la banane, autant manger de la banane.
blédina
Banane
blédina
Banane
DBN A&O SAS au capital de 30 869 148€ RCS Villefranche-Tarare 517 441 820 - BA 12 -210
Mon 1er Petit Pot Banane de Blédina
Juste des bananes cuites à la vapeur puis mixées avec une pointe de citron et de la vitamine C, pour une texture parfaitement adaptée à bébé, avant d'être mises à l'abri dans leur petit pot.
Plus d'informations sur www.bledina.com
Sans conservateur, conformément à la réglementation et sans additif.

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

(SUITE de l'article page 18)

mouvements de mastication deviendront des réflexes. Mais tout doit se faire progressivement, afin que bébé puisse s'adapter doucement à ces nouvelles habitudes, et ne soit pas trop tôt privé de sa ration de lait, ce qui pourrait créer un manque en acides gras essentiels, en calcium, en fer et en eau. Si l'enfant est au sein, il ne manque de rien au niveau de l'apport en liquide comme au niveau des calories : ¾ de ses besoins proviennent alors du lait maternel et ¼ de l'alimentation solide. Au fur et à mesure des semaines qui passent, l'enfant s'ouvre à la découverte de nouvelles saveurs, qui participeront à son éveil et à sa curiosité. Cet apprentissage prend du temps et demande de la patience, qu'il est important de savoir donner pour construire un futur équilibre psychique harmonieux.

C'est facile !

Préparer à l'avance les purées de légumes et les compotes de fruits pour plusieurs repas, et les stocker dans de petits pots au congélateur.

A partir de 15 mois, la part de bébé peut être prélevée sur le plat familial.

L'eau de cuisson des légumes peut être elle aussi conservée au congélateur et servir à la cuisson des céréales, pour leur donner du goût et apporter des sels minéraux.

3 questions

à Laure Raschilas

MÉDECIN de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

A quel âge démarrer la diversification alimentaire ?

La fourchette à respecter se situe entre 4 et 6 mois. Dans les faits, quand un bébé est bien tonique et qu'il se tient assis, on peut commencer dès 4 mois à lui donner autre chose que du lait. Il y a quelques années, on entamait la diversification avec des bouillies lactées. Aujourd'hui, ce sont les légumes et les fruits en premier. Au début, il faut donner ce que bébé aime. S'il n'arrive pas à manger à la cuillère, on peut mettre la soupe dans un biberon.

Bébé au sein/bébé au biberon : quelle différence ?

Il n'y a pas de fer dans le lait de la mère, il faut donc compenser en donnant des aliments riches en fer aux bébés allaités. Et on peut démarrer la diversification un peu plus tard que pour les bébés au biberon, à 6 mois c'est bien.

Quels sont les conseils à donner pour que cette période de diversification soit bien vécue ?

Dès que bébé a 4 mois, commencez par le laisser jouer avec une cuillère en plastique et la porter à sa bouche. Donnez-lui à manger avant le reste de la famille, et, une fois qu'il a fini, installez-le à table avec tout le monde. C'est en observant les autres qu'il aura envie de goûter à de nouveaux aliments. Faites confiance à votre enfant, et restez à l'écoute de ses préférences. Ça demande une certaine souplesse, mais c'est important pour que bébé entame un rapport sain avec l'alimentation.

blédina
DU CÔTÉ DES MAMANS
Nouvelle recette
Pour découvrir la carotte, autant manger de la carotte.
blédina
Carotte
Mon 1er Petit Pot Carotte de Blédina
Juste des carottes cuites à la vapeur puis mixées, pour une texture parfaitement adaptée à bébé, avant d'être mises à l'abri dans leur petit pot.
Plus d'informations sur www.bledina.com
Sans conservateur, conformément à la réglementation et sans additif.
DBN A&O SAS au capital de 30 689 148€ RCS Villefranche-Tarare 517 441 820 - BA 12-210

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Il était une fois...
au pays des mamans
un site qui permettait
de laisser les couches
le vomi et les pleurs de
côté, juste pendant
quelques instants...
Bienvenue sur
www.mademoisellel.nc

POUR ou CONTRE le trotteur ?

(Par Par Gaëlle Bessaudou-Perrier)

Quatre roues, un carénage de plastique, des « coins coins » à tout va et de la lumière.... Le trotteur d'aujourd'hui a été pensé pour attirer l'attention des petits bouts. Mais son utilisation est controversée : d'un côté les parents l'adoptent facilement, de l'autre les professionnels de la petite enfance ont tendance à mettre le holà sur son utilisation. Tour d'horizon...

MODE de VIE

« Jamais mon fils ne mettra une fesse dans un trotteur ». Ce ton presque péremptoire, Maud ne le regrette pas une seconde. Pour elle, le trotteur est un mauvais outil pour le développement de son fils de 6 mois. D'autres parents y voient eux un moyen d'offrir à leur enfant une liberté de mouvement - tout en s'offrant aussi cette même liberté. Le trotteur fait donc l'objet d'une véritable controverse au cœur des familles comme chez les professionnels. Dans les crèches métropolitaines, ils sont tout simplement interdits car ils sont source de nombreux accidents comme par exemple des collisions entre trotteur et bébé au sol. Delphine Dubus, directrice de la crèche Les Petites Canailles de Yahoué, applique depuis longtemps cette politique. *« Cela fait 20 ans que je fais ce métier et j'ai utilisé des trotteurs dans le passé, mais depuis quelques années, je suis contre. Premièrement, cela peut s'avérer dangereux et les collisions avec d'autres enfants sont fréquentes. Deuxièmement, nous sommes des professionnels de la petite enfance et je pense que nous sommes capables de nous occuper des enfants sans les mettre dans un trotteur. C'est notre travail ».*

VIGILANCE CONSTANTE !

L'objet a fait son retour dans les années 80 avec cette idée reçue que les professionnels de la santé tentent de faire disparaître : son utilisation aiderait l'enfant à marcher plus vite, ce qui est faux comme plusieurs études l'ont démontré depuis. Mais ce sont surtout les accidents que les pédiatres montrent du doigt. Les parents se sentent-ils plus sereins et moins vigilants lorsque l'enfant est dans le trotteur ? L'équipe pédiatrique d'une clinique de Strasbourg a mené une étude sur 66 cas de traumatismes crâniens chez des enfants de moins de 1 an entre 1997 et 1999. Vingt-sept étaient dus à des accidents de trotteurs et 92 % survenus dans l'escalier (voir étude sur pediatre-online.fr). Mais comme l'indique Camille, une jeune maman, *« si des accidents surviennent dans des escaliers ou autre, c'est avant tout la faute de l'inattention des parents. Je reste quand même contre le trotteur. La marche est un processus qui s'acquiert progressivement, l'utilisation du trotteur ne permet pas à l'enfant d'appréhender les différentes étapes. Le bébé est mis en station debout et appuie sur les orteils pour avancer, cela nuit au développement de l'enfant, à sa posture et à l'acquisition de la marche ».*

TORDRE LE COU AUX A PRIORI

Ce qui inquiète les professionnels de la petite enfance, c'est l'utilisation excessive de ce « jeu » et aussi les propriétés que les parents lui prêtent. Ils veulent avant tout faire comprendre à la population qu'il ne s'agit pas d'un moyen d'apprendre à marcher, bien au contraire, cela peut nuire à la posture de l'enfant, surtout s'il y passe du temps. Et comme tout objet, c'est avant tout aux parents de prendre leur responsabilité : ne jamais quitter le trotteur des yeux, surtout s'il y a des escaliers dans le coin, ne pas mettre un enfant trop jeune dans un trotteur (pas avant 6 mois minimum) et ne jamais l'y laisser plus de 15 mn par jour afin d'éviter des problèmes de hanche ou de posture. Hélas, beaucoup ne respectent pas ces quelques règles si bien que médecins et puériculteurs poussent le gouvernement à interdire le trotteur à la vente comme au Canada ou aux Etats-Unis.

PROS VERSUS PARENTS

Mais pourquoi, si les professionnels de la petite enfance sont contre, continue-t-on d'acheter des trotteurs ? *« Parce que ma fille s'éclate dedans, explique Liliane. Depuis toute petite, elle aime se mettre debout. J'ai voulu acheter un trotteur vers 5 mois, mais les vendeuses du magasin me l'ont fortement déconseillé et m'ont convaincue d'attendre 6 mois et surtout de ne pas la mettre plus de 20 mn à la suite ».* Si l'utilisation du trotteur est intelligemment faite, il n'y a pas de raison de le jeter à la poubelle. Dans le cas de Christelle, c'est même son pédiatre qui lui a dit de mettre son fils dans un trotteur pour lui offrir quelques minutes (15 mn) de liberté de mouvement par jour. Et elle ne le regrette pas car *« ça permet à mon petit bout de passer de la position allongée à debout, surtout qu'il ne force pas sur ses jambes vu qu'il y a plusieurs positions, et quand je le mets dedans il s'éclate et se déplace à son aise sans se fatiguer ».*

> « En Nouvelle-Calédonie, les avis sont donc également tranchés. Pour et contre s'affrontent, tant dans le monde privé que professionnel. Aux parents de prendre la décision qui leur parait la plus adaptée à leur enfant. »

les gestes qui sauvent

Par le Dr Marc Genton, médecin urgentiste

Une prévention bien comprise permet d'éviter les accidents qui ne sont pas toujours dus à « pas de chance » mais souvent à un manque d'anticipation. Pour vous aider, ce dossier décline les principales sources de dangers courus par votre enfant, les conseils préventifs permettant d'échapper aux blessures, aux frayeurs, et les gestes à appliquer si malgré tout, survient l'accident.

Attention !

Ces conseils ne prétendent pas remplacer une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé (Croix Rouge, Sécurité Civile,...). Seul un tel apprentissage vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité. Ces conseils peuvent cependant vous apprendre les bons réflexes et vous permettre de sauver des vies.

LES CHUTES

Durant la première année de vie de bébé, la chute de la table à langer est l'accident le plus fréquent. Elle est d'autant plus dangereuse si la table est haute et installée sur un sol carrelé. La règle d'or à observer coûte que coûte consiste à ne jamais laisser bébé seul sur sa table, même pour répondre à un appel téléphonique.

De 1 à 4 ans, la chute s'opère principalement d'une fenêtre ou d'un balcon. Fermez donc systématiquement les fenêtres des pièces dans lesquelles se trouvent vos enfants. Attention également aux escaliers, posez des barrières en haut des marches et apprenez-lui à les monter et descendre, progressivement, à quatre pattes d'abord, puis à l'aide de la rampe.

que faire ?

S'il y a eu perte de connaissance prolongée après la chute, appelez immédiatement le SAMU. Si elle est brève (moins de 5 minutes) ou la plaie importante, consulter un médecin en urgence est la première chose à faire, recommandation qui vaut également en cas de somnolence, absence de réactions, vomissements répétés, convulsions ou pupilles de taille inégale. Mais s'il n'y a pas eu de perte de connaissance, une consultation médicale simple et une surveillance à domicile pendant 24h00 (réveiller l'enfant la nuit toutes les 3 heures pour s'assurer de sa bonne réactivité) suffisent.

LA MORT SUBITE DU NOURRISSON COURT TOUJOURS

Sa prévention est très importante et parfois négligée en Nouvelle-Calédonie. Il faut rappeler que le mode de couchage correct consiste à coucher bébé sur le dos, dans un environnement non tabagique. Ne dormez pas avec lui, vous pouvez l'étouffer involontairement et ne mettez dans son lit, ni oreiller, ni couverture, ni couette, surtout s'ils sont mous, car susceptibles de l'étouffer. Sachez que l'allaitement est un facteur protecteur des infections broncho respiratoires qui sont aussi cause de mort subite du nourrisson.

LES BRÛLURES

Parce que les liquides chauds sont le plus souvent mis en cause chez les enfants « accidentés », pensez à la maison, à régler la température du circuit d'eau chaude sur 50°, éviter l'accès des petits enfants à la cuisine, tourner les manches des casseroles vers le mur et placer les tasses à café ou à thé loin des bords, utiliser le fer à repasser en absence de l'enfant et le laisser refroidir hors de sa portée.

Éloigner les enfants des barbecues, vérifier que l'eau ne soit jamais supérieure à 37° avant de les baigner et les empêcher de toucher aux robinets, vérifier la température du contenu du biberon en versant quelques gouttes sur le poignet avant de le présenter à bébé et ranger hors d'atteinte des petits, les appareils électriques, les médicaments et les produits d'entretien après usage, réduisent considérablement les risques d'accidents.

que faire ?

Si la brûlure est superficielle, de petite dimension, loin des yeux et des orifices naturels (nez, bouche, oreille, anus), faire immédiatement **couler de l'eau fraîche sur la peau brûlée pendant 15 minutes.** Vous pouvez ensuite laisser sécher ou recouvrir d'un tulle gras.
Si la brûlure est grave, profonde ou si elle se situe près des yeux et des orifices naturels, n'appliquez aucun produit car la plaie pourrait s'infecter. Là encore, faire couler de l'eau fraîche sur la plaie pendant 15 minutes et couvrir d'un linge propre. Si la plaie est très étendue, appelez aussitôt les secours. En attendant leur arrivée, douchez doucement à l'eau froide la région brûlée pendant plusieurs minutes, mais faites attention à ne pas trop refroidir l'enfant, au risque de faire baisser sa température centrale et de provoquer une hypothermie.

Le traitement d'une brûlure dépend de sa gravité. On l'évalue selon son étendue et sa profondeur. Dès que sa surface est égale ou supérieure à la paume de la main de l'enfant, la brûlure est grave. N'oubliez pas que la peau de l'enfant est plus fragile que celle d'un adulte car elle est plus mince. Et à température égale, elle brûle quatre fois plus vite et plus profondément.

LA NOYADE

Il est tout à fait possible de se noyer dans 20 cm d'eau et il s'agit de la 2ème cause de mortalité chez les 0-5 ans après les accidents de la route, d'où la nécessité d'être extrêmement vigilants. Il est impensable de laisser seul bébé dans son bain et si vous devez vous absenter en urgence, sortez-le obligatoirement de la baignoire en l'enveloppant dans une serviette.

De même qu'une surveillance visuelle constante et ininterrompue d'un adulte est absolument nécessaire lorsque l'enfant se trouve dans une piscine ou au bord de la mer.

Par ailleurs, équiper nos petits de brassards adaptés à leur taille, âge et poids, leur apprendre à nager dès que possible et poser des dispositifs de sécurité autour des piscines font partie du b.a.ba des dispositifs de sécurité.

que faire ?

L'enfant doit être sorti de l'eau le plus vite possible avant d'appeler le 15 ou le 18.
En attendant les secours, le geste essentiel à effectuer est la respiration par le bouche à bouche. Il faut placer l'enfant sur le dos, tête renversée en arrière, pincer ses narines, souffler dans sa bouche 15 à 20 fois par minute et continuer jusqu'à l'arrivée des secours même si les résultats ne sont pas immédiats.

LES ÉTOUFFEMENTS

Ceci concerne principalement les enfants de moins de 6 ans. Tenir hors de portée de l'enfant pièces de monnaie, billes, bonbons, petits jouets, certains aliments (cacahuètes, olives), piles, capuchons de stylo, barrettes à cheveux,... etc. De même qu'il vaut mieux ranger soigneusement les sacs en plastique, les ceintures, cordons, écharpes, colliers, ... etc.

que faire ?

Si l'enfant a inhalé (absorbé dans les voies aériennes) un corps étranger, mais s'il respire parle ou tousse, le laisser se libérer seul sans chercher à le faire vomir. Si l'asphyxie est totale, tentez la manœuvre de Heinlich : placez-vous derrière l'enfant et appuyer fortement à l'aide des mains ou des poings sur le creux de l'estomac, en répétant la manœuvre si nécessaire.

LES DIARRHÉES ET VOMISSEMENTS

La diarrhée est un des symptômes les plus fréquents chez l'enfant qui peut être causée par une infection intestinale, mais aussi accompagner une otite, une angine ou une infection urinaire. Le but du traitement est d'éviter que l'enfant se déshydrate, et la déshydratation est évaluée par la perte de poids occasionnée par la diarrhée, les vomissements et la fièvre.

que faire ?

Pour les bébés, il faut poursuivre l'allaitement.

Dans tous les cas, commencez par noter le poids de l'enfant. Il faut le réhydrater, c'est à dire lui donner à boire des solutés de réhydratation, 1 sachet (quelle que soit la marque) à dissoudre dans 200ml d'eau et le faire boire à volonté. Pensez aussi à l'alimenter, par du riz et des yaourts, ou lait spécial diarrhée pour les très jeunes nourrissons.
Si des vomissements y sont associés, la réhydratation doit se faire très progressivement avec de toutes petites quantités répétées à intervalles courts, soit 1 cuillère à soupe de solution de réhydratation toutes les 5 à 10 minutes.
Cependant, si des signes de déshydratation (soif très importante et perte de poids, somnolence anormale, bouche sèche, absence de larmes, urines rares) ou à moins de 6 mois, si bébé a du sang dans les selles, s'il vomit souvent et ne peut boire, si la diarrhée dure plus d'une semaine, s'il se plaint de douleurs abdominales ou s'il a de la fièvre, consulter le médecin en urgence.

LA GÊNE RESPIRATOIRE

La bronchiolite, très contagieuse est un virus qui attaque les petites bronches du petit enfant (avant 2 ans). Elle se caractérise par un écoulement nasal, de la fièvre et une toux pendant 48h. Puis surviennent des difficultés respiratoires avec une aggravation de la toux et des difficultés à s'alimenter. La respiration devient rapide et superficielle avec halètement. Prévenir la maladie consiste à évincer le tabac, faire attention à la déshydratation induite par la climatisation, humidifier l'air, se laver les mains souvent.

que faire ?

Le traitement vise à faire boire le petit malade souvent et en petites quantités, placer des coussins sous le matelas pour surélever son bébé, humidifier l'air de la chambre, fractionner les repas, et lui donner du paracétamol en cas de fièvre.
Consulter au moindre doute un médecin si l'enfant a moins de 6 mois. Un traitement bronchodilatateur (ventoline), des corticoïdes et/ou une kinésithérapie respiratoire pourront être prescrits. Une hospitalisation est quelquefois nécessaire.

La voiture,

sereinement et en toute sécurité

1ère cause de mortalité chez les 0-5 ans, l'accident de la route peut reculer en observant des règles. Première règle absolue, l'enfant doit être attaché tout au long du trajet. Il existe différents dispositifs de fixation des sièges en fonction du poids et de l'âge, d'abord le lit nacelle, puis le siège dos à la route enfin le siège auto fixé par les ceintures (entre 9 et 18kg).
Enclenchez le loquet de sécurité pour condamner la porte et éviter qu'il ne l'ouvre en roulant. Pensez à fermer les vitres pour éviter que les bras ne dépassent. Ôtez tout objet de la plage arrière afin qu'ils ne deviennent pas des projectiles en freinant. Habituez les enfants à descendre systématiquement du côté du trottoir. Prévoir pare-soleil et climatisation bien réglée pour bébé, pensez à le faire boire souvent et prévoyez de quoi grignoter, et ce quel que soit l'âge...

Les conseils calinou

IL N'EST PAS SUPERFLU DE RAPPELER QUELQUES FONDAMENTAUX :

- Si le problème est grave, appeler le 15 (SAMU) ou le 18 (pompiers) en fonction du problème.
- Formez-vous aux gestes d'urgence.
- Le thermomètre est l'élément indispensable de la trousse de secours. Toutes les familles devraient en posséder un (de préférence un thermomètre numérique rectal, le plus fiable et le moins cher) pour mesurer la température et détecter une fièvre (température rectale supérieure à 38°).
- Si l'enfant a perdu connaissance mais respire, il ne faut pas le laisser sur le dos, car dans cette position, la langue ou les vomissements peuvent venir obstruer les voies respiratoires et il risque de s'étouffer. Placez-le donc en position latérale de sécurité, sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol.

Concernant les enfants, tous les vaccins sont gratuits.

Ils sont obligatoires sauf les vaccins contre le pneumocoque et le papillomavirus humain qui sont fortement recommandés.

Afin de mieux protéger votre enfant, soyez attentif à leurs vaccinations en suivant le calendrier vaccinal.

Un certificat attestant que votre enfant est à jour de ses vaccinations vous sera réclamé pour toute inscription dans une crèche, garderie ou établissement scolaire.

7 vaccins contre 13 maladies

Calendrier Vaccinal Nouvelle-Calédonie

mise à jour 2013

Vaccinations et tests tuberculiniques obligatoires chez les enfants sauf pour ceux signalés ** qui sont seulement recommandés.

Age	
Naissance	BCG
	Hépatite B : 1ère injection (+ gammaglobulines spécifiques si mère AgHBS+).
1 mois	Hépatite B : 2ème injection.
2 mois	Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b : 1ère injection.
	Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent ** : 1ère injection.
3 mois	Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b : 2ème injection.
4 mois	Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b : 3ème injection.
	Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent ** : 2ème injection.
6 mois	Hépatite B : 3ème injection.
9 mois	IDR 5 UI *
12 mois	Rougeole-Oreillons-Rubéole : 1ère injection (peut être réalisée dès 9 mois pour les enfants vivant en collectivité).
	Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent ** : rappel.
16 mois	Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b : 1er rappel.
2 ans	Rougeole-Oreillons-Rubéole : 2ème injection (peut être réalisée dès 1 mois après la 1ère injection).
6 ans	IDR 5 UI * - en fonction du contexte épidémiologique.
	Diphtérie-Tétanos-Polio : 2ème rappel.
11 ans	Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire : 3ème rappel.
	Oreillons : pour tout garçon non vacciné.
	Rubéole : pour toute jeune fille non vaccinée, sauf en cas de grossesse débutante et en évitant une grossesse dans les deux mois qui suivent la vaccination.
12 ans	Papillomavirus** : vaccination des jeunes filles de 12 ans (3 injections).
16 ans	Diphtérie (concentration réduite)-Tétanos-Polio : 4ème rappel.
Après 16 ans	Diphtérie (concentration réduite)-Tétanos-Polio : rappel tous les 10 ans.
	Rubéole : après l'accouchement pour les patientes non immunisées.
Grippe	Le vaccin est recommandé tous les ans pour les personnes à risque et/ou âgées de plus de 65 ans. (Prise en charge à 100% par les organismes de protection sociale).
Hépatite B	Il est recommandé de vacciner les enfants et adolescents qui ne l'ont pas été à la naissance. Les rappels ultérieurs ne sont indiqués que dans le cadre des dispositions de la délibération n° 21/CP du 4 mai 2006 modifiée.
Coqueluche	1 rappel unique de la vaccination est recommandé chez les adultes en contact avec les nouveau-nés et les nourrissons trop jeunes pour avoir reçu les 3 doses de ce vaccin.

* IDR 5UI: Intradermo réaction à la tuberculine
** Vaccinations recommandées, prises en charge à 100% par les organismes de protection sociale.

Réf. : Délibération du Congrès de la Nouvelle-Calédonie n° 21/CP du 04 mai 2006, modifiée par la délibération n° 45/CP du 20 avril 2011

Ohhhhhh secours !

Les conseils de mon PHARMACIEN

MATÉRIEL POUR LES SOINS

Pince à épiler
Enlever les petites échardes

Gants à usage unique de différentes tailles (obligatoire pour les soins)
Protéger contre les contaminations (Hépatite, Sida ...)

Thermomètre électronique
Surveiller la température des enfants

Paire de ciseaux à bouts ronds
Découper les compresses et les pansements

Les médicaments concernant les enfants faisant l'objet d'un projet d'accueil individualisé.
(Selon prescription médicale et selon le protocole de soins établi)

La trousse de secours type

Un antiseptique à usage externe, incolore (type Diaseptyl ou Biseptine)	Désinfecter les plaies
Des compresses de gaze stériles (en conditionnement individuel)	Protéger la plaie
Sparadrap hypoallergénique	Faire les pansements
Pansement prêt à l'emploi sous conditionnement stérile et individuel	Pour les petites plaies
Spray cicatrisant ((Dermaspray ou autres marques)	Pour la cicatrisation des abrasions (blessure superficielle causée par un raclage de la peau) cutanées ou plaies superficielles
Savon de Marseille liquide pour le lavage des mains du soignant	Nettoyer les petites plaies
Pansements compressifs	Pour stopper une hémorragie
Filet à pansement	Pour maintenir un pansement sans utilisation du sparadrap (surtout pour les membres)
Bandes de gaze de 5 cm, 7 cm et 10 cm	Par-dessus les compresses pour un pansement
Echarpe de 90 cm de base	Immobiliser une atteinte des os et articulations
Bandes extensibles	Pour faire un bandage sur des articulations

Source : Composition de la trousse de secours de l'école par la direction de l'éducation (DES)

LE CONTENU DE LA TROUSSE PEUT-ÊTRE EVENTUELLEMENT COMPLÉTÉ PAR :

- Une pommade pour les brûlures superficielles et peu étendues (type Biafine)
- Ouate hémostatique pour les saignements de nez et petites plaies superficielles (type Coalgan)
- Pommade pour les contusions (type Arnica)
- Couverture iso thermique (ou couverture de survie)
- Produit de rinçage pour les yeux en dosettes à usage unique (type Dacryoserum)
- Paracetamol : sachets, sirops, suppositoires ou autre antalgique (antithermique sur indication médicale).

(Un grand merci à christophe !)

CE QUE CACHENT *nos fruits & légumes*

UFC Que Choisir Nouvelle-Calédonie fait chaque année le point sur les analyses officielles de résidus de pesticides dans les fruits et légumes locaux et importés. Entre le frais, le local, l'import et le bio, que favoriser pour nos enfants ?

Pour savoir ce que valent nos fruits et légumes, l'organisme retraite les données brutes de la DAVAR* selon les normes européennes, en considérant comme non conforme la présence d'une substance active interdite en Europe et/ou le dépassement d'une LMR**.
Pour l'année 2011, sur la base de 120 échantillons, l'UFC note une amélioration pour la production locale, avec seulement 6% de non conformités (contre 21% en 2010). Il s'agit d'un bon point pour la production calédonienne, contrairement aux produits importés, parmi lesquels 45% des échantillons analysés sont non conformes ! Des « cartons rouges » ont été attribués aux choux, carottes, salades, tomates ainsi qu'au raisin, un échantillon de ce dernier pouvant contenir jusqu'à 11 substances différentes !

Quels risques courent nos enfants ?

Les enfants sont beaucoup plus sensibles aux effets des résidus de pesticides. A ceci une raison essentielle : la maturation de la plupart des processus biochimiques et physiologiques des systèmes corporels a lieu pendant les 2 premières années de vie. Selon une étude menée aux USA sur l'augmentation des cas de leucémies, les enfants pourraient donc être particulièrement sensibles à l'effet cancérogène de certains pesticides et, à ce titre, sont à considérer comme un groupe à risque. Par ailleurs, on sait que les fœtus sont exposés in-utero aux molécules capables de passer la barrière placentaire, et celles-ci peuvent être nocives.

Les conseils calinou

- Pour les bébés, préférez les petits pots (si possible bio) aux purées maisons (si fruits et légumes bio frais indisponibles).
- Pour les grands, proposez quotidiennement au moins 5 portions de fruits et légumes frais (locaux et de saison) en évitant ceux d'importation, particulièrement les raisins et les fraises.
- Pour bénéficier des effets protecteurs des légumes et des fruits tout en évitant les risques, les laver soigneusement sous l'eau courante, les éplucher et les cuire à l'eau (ne pas consommer l'eau de cuisson) ou à la vapeur. Cependant, les études pouvant chiffrer l'efficacité de ces méthodes sont rares et celles disponibles montrent que les pourcentages de diminution des résidus peuvent varier de 20% à 90% en fonction du pesticide et du végétal concerné.

*Direction des Affaires Vétérinaires, Alimentaires et Rurales // * Limite Maximale de Résidu // *Il n'existe pas de LMR spécifique visant les aliments courants ou frais, alors qu'une LMR unique de 0,01mg/kg est tolérée dans les produits alimentaires infantiles

CoCoRosie
Vêtements Bio

Pour vos enfants de 1 mois à 5 ans

PAOLA MARIA
Mothers are Beautiful
Vêtements de maternité Bio

DU MARDI AU SAMEDI
9h30-18h en CONTINU

organics for kids

CocoRosie - 79 rte de L'ANSE VATA - Motor Pool - Tel : 289 408

MANGER Bio

Pour bien s'orienter dans l'univers du bio, voici un petit lexique de définitions et appellation permettant de redéfinir ses contours.

Que veut dire « agriculture biologique »?

L'agriculture dite biologique refuse l'usage de produits chimiques. A ce titre, l'agriculteur biologique s'engage à préserver et entretenir la vie et la biodiversité au sein de ses cultures. Il doit se référer à un strict cahier des charges (ensemble de mesures et de règles à respecter) qui encadre le mode de production biologique. Il est par ailleurs soumis à des contrôles par des organismes extérieurs afin de garantir le respect de cette charte qualité et environnementale.
Les produits certifiés bio sont donc un gage pour le consommateur.

Le saviez vous ?

Les agriculteurs sont d'ailleurs les premières victimes des pesticides. La maladie de Parkinson a été reconnue maladie professionnelle pour les agriculteurs du fait de leur exposition aux pesticides en 2012.
Alors protégeons et encourageons un des plus beaux métiers du monde, conduit par des hommes de la terre qui nous nourrissent et optons pour l'agriculture biologique !

Et question nutrition alors ?

Les produits biologiques contiennent plus de matière sèche, vitamine C, antioxydants, proposent un meilleur équilibre des acides aminés dans les céréales et une meilleure composition en acide gras dans les produits animaux.
En lisant les étiquettes, vous remarquerez que les produits bio utilisent beaucoup moins d'additifs. A vous donc, le retour aux vraies saveurs en préservant les qualités nutritionnelles !

Manger bio ne veut pas dire équilibré

Attention à l'amalgame, car bio n'induit pas la notion d'équilibre alimentaire ! Il est important de constituer vos menus de façon équilibrée.
Le conseil des bio people vise à favoriser les aliments complets ou semi complets (pâtes, riz, farine, ...), diminuer la consommation de produits laitiers, de protéines animales en les remplaçant par des protéines végétales (lentilles, pois chiches...), préférer les légumes, les céréales, opter pour l'eau plutôt que les sirops et réintégrer des aliments oubliés ou méconnus dans nos recettes (purée d'amande, agar-agar, rapadura, laits végétaux, algues, ...).

Manger bio ou local se demandent les consommateurs acteurs

L'idéal consiste à manger bio et local, gardant à l'esprit que le parfait bio people choisira le circuit court, en favorisant un produit cultivé à côté de chez lui, et bien entendu, un produit de saison !
Maintenant l'offre du « Caillou » étant encore à ses début, nous devons, trop souvent, avoir recours à l'import. Dans ce cas, entre un produit « traditionnel » importé et un produit « bio » importé, le second l'emporte, car associé à un impact moindre sur l'environnement lors de sa production.

Antoine et sa maman ... Nos CALINOU métissés :)

Louka et papa...Choc les gars !

Bryan & sa maman...CALINOU Love !

Nina & papa...CALINOU Fashion !

Sohane et ses parents
Quand les racines deviennent un arbre

Papa, Enzo et Alisée
La familia Vitiello ;)

Amy et sa maman...Fans de CALINOU !

Idoia avec Mam & Dad
...Après Nouméa la N-Z

Nayan et les CALINOU-BONDS girls !

La Team Calinou TENNIS du TCMC...Top Cool :)

optique Bétrancourt KIDS

C'est que pour les zenfants

BARBAPAPA, BARBIE, CATIMINI, FISHER PRICE, OUI-OUI, LULU CASTAGNETTE, LES TRIPLÉS, JULBO, HARRY POTTER, IKKS, HELLO KITTY...

37, rue de Verdun, Nouméa - Tél. : 27 58 53
Du lundi au vendredi 8h-18h en continu
Samedi 9h-12h / 14h30-17h30
www.optiquebetrancourt.nc

Interview

Janice

Engagée dans tous ses rôles !

Vous l'entendez et la voyez, car elle officie tant à la radio qu'à la télé sur Nouvelle Calédonie 1ère. Avec un tel dynamisme, Janice se donne sans réserve dans ce qu'elle entreprend. Côté maman, comme côté professionnel.

Calinou : Quelle enfant et quelle jeune femme ont fait celle que vous êtes aujourd'hui ?

Janice : je suis née d'un papa d'origine algérienne et d'une maman pied-noir à Paris, mais j'ai grandi dans les cités du 93. Vers 22 ans, après une errance universitaire, j'ai entamé des études de journalisme à mes frais. J'en sors 2 années plus tard diplômée et vais taper aux portes des radios.
J'ai démarré chez Ouï FM, la radio rock. Après 3-4 mois de stage en tant journaliste-reporter, je me suis rapprochée de l'antenne en prenant le micro et j'y suis restée 3 belles années.
Puis je quitte Paris et ce milieu pour suivre le père de mes enfants à Madagascar. Je découvre l'humanitaire, je deviens enseignante dans les villages, je travaille dans des crèche. Tanzanie, Mayotte, Zanzibar..., j'ai ainsi découvert de nombreux pays 7 années durant.
Nous décidons de nous installer en Nouvelle-Calédonie il y a 6 ans, où je reprends le micro sur Océane FM après plus de 8 années de silence. Je suis depuis janvier 2011 chez NC 1ère, à la radio et depuis 2010 à la télévision pour ZIC CLIP.

Et votre parcours de maman ?

J'ai deux 2 enfants, un garçon né à Mayotte et une fille au Maroc. Mon mari que je connais depuis l'âge de 15 ans disait "je veux être un papa jeune!". Nous étions fous amoureux et nous nous sommes lancés, car à trop réfléchir on ne fait rien dans la vie. Nous avons fait deux enfants, coup sur coup.

Comment s'est passé la conjugaison entre votre vie personnelle et professionnelle?

Comme beaucoup de mamans, actives et avec le cœur gros de ne pouvoir profiter à fond de leurs enfants. On culpabilise au travail de pas être avec eux, et avec eux, de mettre un peu le travail de côté. Bienvenue dans un Monde de culpabilités sans limite (rires).

Avez-vous allaité ?

Oui, neuf mois durant pour chacun de mes enfants. On ne sait jamais s'ils ont faim ou non, ou pas, ou trop. Mais quel bonheur de les avoir au sein ! Mais cela n'a pas été la plénitude tout le temps, d'autant que l'allaitement était une source de stress avec mon conjoint.

Comment voyez-vous aujourd'hui la place des mamans dans notre société ?

L'Etat devrait imaginer des financements pour les mamans au foyer, autres que les allocations familiales. C'est-à-dire un vrai salaire, signe de gratitude envers celles qui ont renoncé à l'épanouissement professionnel afin d'accompagner, câliner, chouchouter, éduquer leurs petits bouts. Quel métier difficile que d'être mère au foyer !

Parlons des papas, les voyez-vous plus impliqués dans l'éducation des enfants ?

Oui et c'est même un problème (rire). Ils sont aussi performants que les mamans, du coup, on a parfois le sentiment d'être oubliées. Peut-être est-ce une des explications de l'échec de pas mal de couples, je pense...

(SUITE page suivante)

(SUITE de l'interview)

Nous traitons dans la seconde édition de CALINOU de différents sujets, souhaiteriez-vous réagir ?

Le suivi scolaire m'interpelle. Je suis assez opposée à l'idée des devoirs à la maison. Je ne lutte pas contre la chose, mais quand je vois tout ce que l'on demande à nos enfants à l'école, eh bien non ! Ils ont toute leur vie pour bosser nos bébés non?

Quels sont vos souvenirs d'enfant ?

Sans hésitation, mon père. Avec ses bons et ses mauvais côtés. De temps en temps, je le remercie de m'avoir faite comme cela et de temps en temps je le déteste de m'avoir faite comme cela (rires). C'est l'amour qui parle !

QUIZZ calinou

MAMAN GÂTEAU OU MAMAN NON, NON, NON ?
Sévère, juste mais gâteau.

SI VOUS ÉTIEZ UN DOUDOU ?
Celui de mon fils, un petit chien qui sent la patate pourrie.

SI VOUS ÉTIEZ UNE COMPTINE ?
« Natural Mystic » de Bob Marley

SI VOUS ÉTIEZ UN DESSIN ANIMÉ OU UN FILM?
« Clémentine », série télévisée diffusée en 1985

SI VOUS ÉTIEZ UN LIVRE ?
« L'île des gauchers » d'Alexandre Jardin

SI VOUS ÉTIEZ UN PROVERBE ?
« On est tous des rois mais on ne le sait pas, on est tous des élus, mais on ne le sait plus » du groupe Massilia Sound System

SI VOUS ÉTIEZ UNE LOI UNIVERSELLE POUR LES ENFANTS ?
Ne leur faites pas ça !

Sa play-list

"Somewhere over the rainbow" *de IZ.*
"Le hérisson" *de Georges Brassens dans la Comédie d'Emilie jolie*
"Le tourbillon de la vie" *de Jeanne Moreau*
"Les petits pains au chocolat" *de Joe Dassin*
"Home again" *de Mickaël Kiwanuka*

son actu

UNE FEMME EN PLEIN BOOM

A la radio, Janice est aux commandes d'une quotidienne sur NC 1ère **«L'ATOMIK EMISSION»**, de 15h à 18h. Elle y mixe chroniques, musique, proximité, jeux, invités, «des activistes de la culture», interviews décalées et sessions live ON AIR.

www.facebook.com/pages/Latomik-Emission-NC-1ERE/365534033476584

A LA TÉLÉ...

c'est sa 4ème saison cette année de l'heddo **ZIC CLIP** (clips locaux) diffusé chaque samedi soir, puis multi-rediffusé dans la semaine.

www.facebook.com/pages/Zic-Clip/331016345015

MAIS PAS SEULEMENT !

Avec le groupe local **OLD I FRIKA**, Janice a créé **STREET ANONYMES**, une chanson rap de l'album EXODE qui sera disponible courant mai.
Pour la télé, elle a également enregistré 3 émissions, baptisées **MUZIKMIX** en décembre dernier au Centre culturel Tjibaou. De type TARATATA, ces émissions de 75 mn chacune, ont été co-produites par **CANAL + CALEDONIE** et la société de production locale **OPENTUNING** avec le concours d'artistes et de techniciens locaux et néo-zélandais.

NON, NON... et NON !

Sourcils froncés, regard sombre et tapements de pieds. Votre bout de chou multiplie les « non » par dizaines. Pas de panique, cette période est passagère. Il entre simplement dans cette phase de négation, obligatoire et constructive, propre à tous les enfants entre 2 et 3 ans.

Si dès l'âge de 18 mois, votre petite tête d'ange commence à tordre son doudou dans tous les sens, traîner de la couche et lancer des « non » à tue-tête, rassurez-vous ! Non, vous n'avez pas devant vous le petit monstre le plus rabat-joie de la terre. Bien au contraire. Cette période de confrontation et d'opposition est cruciale pour sa construction identitaire. A travers elle, il commence à exprimer ses sensations, à se libérer des bisous de papa et de maman qui claquent sur ses joues et à montrer que, lui aussi, il peut choisir. Bébé devient grand et il entend bien le faire savoir !

UNE COHÉRENCE DES RÈGLES PARENTALES

Comment réagir quand il boude en pleine rue, grogne dans le centre commercial, jette par terre et piétine le bon gâteau au chocolat de mamie, ou encore pleure d'énervement ? Exprimer en retour de la colère ne résoudrait rien. Cela vous épuiserait et ne ferait qu'attiser son irritation. Mais attention, ne soyez pas non plus trop laxiste. Il est important de fixer des limites à bébé, mais des limites cohérentes et qui plus est, similaires chez les deux parents. Si vous le grondez en plein restaurant car il fait une scène, ce n'est pas pour lui laisser passer un caprice, au milieu d'un dîner de famille, une semaine plus tard. Vous devez lui parler avec calme mais fermeté. Qu'il comprenne qu'il ne peut pas tout obtenir, que certaines choses sont, et resteront, formellement interdites. Inspirez, expirez, fixez-le du regard quand vous dictez les règles et surtout, ne flanchez pas ! Les enfants savent s'infiltrer dans les petites failles d'autorité parentale.

PASSER LE CAP

Durant cette période charnière, votre bambin va compter sur vous. Il va avoir besoin d'être rassuré et les limites que vous ne devez pas cesser de lui rappeler, sont des éléments lui permettant de se construire.
Si la situation vous semble ingérable ou insurmontable, n'hésitez pas à demander de l'aide. Certains bouts de chou sont parfois plus difficiles que d'autres. Consulter un pédiatre ou un pédopsychiatre pourra vous permettre de vous délester un peu de cette sensation d'impuissance que vous ressentez.

COURAGE ! Cette phase ne durera pas. Après cela, vous retrouverez votre petite tête d'ange régénérée, prête à croquer dans la petite enfance à pleines dents, avec ce même sourire enjôleur et innocent qui vous charme tant. Et si cela venait à s'étirer au-delà de ses 3 ans, ce qui peut parfois arriver, ne perdez pas patience. Battez-vous à armes égales. Sortez votre vieux doudou du carton dans lequel il sommeille. Il saura, lui, résister à vos ongles crispés

Allo?? calinou ?

Avec Julie Marot, pédo psychologue,
spécialisée en périnatalité et Gaëlle Bessaudou-Perrier

Pour ce numéro, Julie Marot, notre pédo psychologue, a répondu à deux questions de lecteurs. N'hésitez pas à nous envoyer les vôtres à : redaction@calinou.nc

Mon bébé est un prématuré et j'ai peur de le toucher, j'ai peur de lui faire mal. Comment dois-je me comporter avec lui ?

Audrey, 30 ans
1 garçon : Léo

Une naissance est toujours l'histoire d'une rencontre extraordinaire, c'est une étape majeure dans la vie d'un couple. Cependant, lorsque cette naissance est « différente », les étapes psychiques, affectives et comportementales qui entrent en jeu sont totalement bousculées. Parmi ces naissances, on trouve la naissance prématurée. Devenue courante dans nos sociétés modernes, elle définit tout nouveau-né faisant son apparition à moins de 37 semaines d'aménorrhée.

Le nouveau-né prématuré ne ressemble en rien à ce bébé rêvé. Il est un petit être chétif, à la peau rose et fripée. Fragile, il fait l'objet de nombreuses manipulations médicales le rendant presque intouchable. Sans oublier l'inquiétude quand le pronostic vital de l'enfant est engagé. Il n'est alors pas rare que, pour se protéger, les parents n'investissent pas affectivement cet enfant source de tant de craintes. Pourtant, il a besoin de se sentir reconnu dans son existence et de pouvoir faire face avec sérénité à cette longue hospitalisation, par les soins aimants de ses parents. Le peau à peau, qui permet au bébé d'accéder plus rapidement à un meilleur état de santé (développement des unités Kangourou dans ces services au vu de leurs bienfaits), est alors préconisé.. En général, les bébés qui ont bénéficié de peau à peau sortent plus rapidement des services à hauts risques. Aussi, afin de poursuivre ces bienfaits, le massage peut être conseillé. Bébé peut alors se réconcilier avec le contact physique.

Le retour à la maison

Vous risquez d'être désorienté, une fois la page de l'hospitalisation tournée. Votre bébé pourrait s'avérer colérique et irritable sans raison apparente. Les nourrissons prématurés sont immatures et donc plus sensibles. Il ne sera pas étonnant non plus qu'il s'apaise malgré le bruit environnant, puisqu'il a commencé sa vie entourée de machines bruyantes et lumineuses. Pour qu'il s'endorme mieux, optez pour un petit berceau afin d'éviter la sensation de vide qu'il a connue dans la couveuse. Enfin, en tant que parents, vous avez aussi vécu un grand choc lors de cette naissance improvisée et de cette rencontre si inattendue avec ce tout petit bébé. Vous pouvez avoir développé divers symptômes somatiques ou angoisses face à ce grand stress, c'est pourquoi il ne faut surtout pas hésiter à consulter un psychologue après la naissance ou lors du retour à la maison.

Mon mari et moi avons décidé de divorcer mais nous ne savons pas comment aborder cette situation avec nos jumelles de 4 ans. Que conseillez-vous ?

Liliane, 34 ans
2 filles : Emma et Myriam

Une séparation va engendrer bons nombres de réaménagements familiaux mais aussi psychoaffectifs pour chaque membre de cette famille qui se retrouve alors bouleversée et où tous doivent trouver leur nouvelle place.

Chaque rupture va être différente, il va y avoir des séparations sur fond de drame et d'autres plus communes. Mais, pour l'enfant, c'est avant tout un terrible bouleversement et c'est aux parents de prendre le recul nécessaire pour l'aider à appréhender au mieux ce qui se passe. L'annonce doit ainsi être faite le plus rapidement possible et dans le meilleur des cas avec les deux parents. Il sera rassuré de voir que papa et maman sont encore capables d'être présents, côte à côte sans cri ni larme. Ensuite, il est important de lui faire comprendre qu'il n'est pas la cause de la rupture. Expliquez-lui avec des mots simples qu'il s'agit d'une histoire entre adultes, de la fin d'une histoire amour, le tout, simplement.
Ne donnez jamais à votre petit amour le rôle de juge dans votre conflit marital. Il est important que l'enfant comprenne que son papa et sa maman restent ses parents, et qu'ils seront là pour lui malgré cet éloignement. Rassurez-le sur le quotidien qui ne changera pas. Il est important qu'il conserve quelques rituels rassurants.

La somatisation

Chers parents, sachez qu'il est possible qu'après l'annonce du divorce votre enfant présente diverses somatisations, signes du malaise qui règne à la maison avant, pendant et après la séparation effective. Les tensions au sein de la famille sont palpables peu importe l'âge de votre progéniture. C'est pourquoi j'insiste sur le fait de parler à son enfant quel que soit son âge. Un bébé aura tout aussi besoin d'entendre les paroles rassurantes de ses parents.
Vous pourrez noter divers maux comme de l'eczéma, des troubles de l'alimentation ou digestifs (colique ou constipation) avec maux de ventre ou de tête. On peut aussi observer une inhibition ou encore une agitation excessive, une régression de ses compétences, des troubles du sommeil. Tout changement de comportement chez votre enfant est à prendre en considération mais ne vous affolez pas, c'est normal, il s'agit d'un gros bouleversement pour tout le monde. Essayez de trouver quelques histoires qui parlent de la séparation pour aborder le sujet avec votre enfant et ouvrir ainsi un espace de parole lors d'un moment calme.
Si cela ne suffit pas, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

Séance Coaching

Ces exercices destinés au plus grand nombre pour prévenir les problèmes de dos se pratiquent chez vous, seule(s) ou accompagnée(s) de votre coach.

OBJECTIFS

Après un échauffement cardio-vasculaire d'une quinzaine de minutes (marche, vélo d'appartement,...), Emilie accompagnée de son coach Damien effectue quelques exercices nécessitant un matériel simple.

MATÉRIEL

Tubing (élastique) - SwissBall (ballon) - Tapis de sol

EXERCICE 1

Tirage rameur assise, pour la partie haute du dos (renforcement des rhomboïdes).

MOUVEMENT : Assise, jambes semi-fléchies, pointes des pieds dans les poignées du tubing, le buste légèrement incliné en arrière (renforcement abdominal), tirez les coudes vers l'arrière à hauteur des épaules. *2 séries de 15 à 20 répétitions.*

EXERCICE 2

Adduction des bras, pour le grand dorsal.

MOUVEMENT : Debout, bras légèrement fléchis, mains devant à hauteur des épaules, ramenez les mains vers les cuisses en conservant les bras quasi-tendus.
2 séries de 15 à 20 répétitions.

EXERCICE 3

Extensions lombaires, pour renforcer le bas du dos.

MOUVEMENT : Bassin sur le SwissBall, mains croisées sur la poitrine, jambes semi-fléchies, pieds fixés au sol, descendez le buste vers le ballon et redressez-vous lentement sans cambrer le bas du dos. *2 séries de 10 à 12 répétitions.*

Pour du coaching à domicile, en salle ou en extérieur...

CONTACTEZ DAMIEN
chez Sport Santé Calédonie
Tél. 90 83 53
sportsantecaledonie@gmail.com
SPORTSANTÉ CALÉDONIE

SOS Allaitement
Nouvelle - Calédonie
✆ 94.31.49

Des questions, des difficultés ?
Envie d'échanges et de rencontres ?

DES MAMANS SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS SOUTENIR !

N'hésitez pas à nous contacter :

94 31 49

sosallaitement@hotmail.fr

http://sosallaitement.blogspot.com

qui sommes-nous ?

Nous sommes un groupe de MAMANS, en cours d'allaitement, ou possédant une expérience plus ou moins longue dans l'allaitement maternel.

Nous nous sommes toutes, à un moment donné, senties bien seules face à nos soucis, nos questionnements. Entre MAMANS, nous nous comprenons, nous échangeons, nous partageons...

L'ASSOCIATION VOUS PROPOSE

- **Une rencontre tous les 1ers samedis du mois**
  pour échanger et aborder différents sujets liés à l'allaitement.
- **Une maman bénévole au bout du fil 7j/7**
  elle est là pour répondre à toutes vos questions et vous soutenir en cas de difficultés.
- **Une vaste gamme de matériels***
  disponibles à l'essai et accompagnés de nos conseils d'utilisation (tire-lait, manuel et électrique, simple ou double, soft-cup, DAI, ...).
- **Une bibliothèque variée (livres, revues, DVD)**
  pour vous documenter

à trés bientôt parmi nous...

Suivi scolaire
les parents tiennent bon la barre !

A l'heure où le gouvernement demande la fin des devoirs à la maison, les parents continuent à consacrer du temps pour l'étude. A la fin de la journée, revoir les apprentissages avec papa ou maman permet d'assimiler et de mettre en pratique ce qui a été étudié pendant les heures de classe. Mais la tâche est parfois ardue, même si elle offre aux parents le sentiment d'avoir bien joué leur rôle.

Les parents sont conscients que la pratique régulière du travail à la maison est synonyme de réussite scolaire. Et, dans un pays comme la France, où le diplôme a un poids important, cette réussite devient une préoccupation majeure. Alors, les plus assidus, inquiets pour la réussite de leur enfant, vérifient que les leçons sont sues, et vont même jusqu'à en rajouter avec des questions et des exercices d'entraînement. Mais tous ne vont pas jusque là. La plupart des parents contrôlent au moins les connaissances et la compréhension du travail, et s'attachent à prendre connaissance des notions apprises au fur et à mesure de l'année. Les élèves, quant à eux, sont inégaux devant le travail à la maison : certains parents se sentent incompétents, voire démunis, d'autres sont peu disponibles, ou considèrent que la réussite scolaire est la mission des enseignants. Les enfants du primaire sont aidés plus souvent et plus longtemps que les enfants du secondaire, et la mère y passe en moyenne plus du double de temps que le père. Paradoxalement, à l'école primaire, ce sont les femmes les moins diplômées qui y consacrent le plus d'heures. Les mères possédant un diplôme plus élevé aident plus tard dans la scolarité.

MAINTENIR UNE RELATION PÉDAGOGIQUE...
Pas si simple !

L'implication des parents dans le suivi de la scolarité est importante, tout comme leur relation avec l'enseignant. Si le parent et l'enseignant communiquent, s'ils se respectent, si le parent est curieux de connaître l'univers scolaire, il est plus aisé, pour l'enfant, d'entretenir un bon rapport à l'école. Mais lorsqu'il s'agit de mettre le nez dans les cahiers, le statut de parent n'est pas toujours compatible avec l'établissement d'une relation pédagogique de qualité. Surtout que l'affectivité envahit souvent la relation d'aide, autour d'un thème anxiogène comme celui de la réussite scolaire. Ce moment de travail en famille peut devenir synonyme de tensions, et être vécu par chacun comme une punition collective... Une enquête réalisée en 2011 auprès de 598 familles par l'Association de la Fondation Etudiante pour la Ville (AFEV), et intitulée Plaidoyer contre la pression scolaire, montre que pour 59 % des parents interrogés, ce temps est vu comme « un dur moment à passer ».
L'aide des parents peut donc être synonyme de stress, engageant aussi, pour l'enfant, une pression psychologique.
Parfois, l'aide peut tout simplement se trouver dans l'accueil des sentiments de l'enfant plutôt que dans le contrôle de ses connaissances. Une relation de confiance qui prend en compte les émotions de l'enfant, voilà un rôle pour lequel les parents sont les mieux placés.

5 conseils
POUR AIDER SON ENFANT À ÉTUDIER

1 VALORISER SES EFFORTS
Parfois un enfant se sent perdu et dévalorisé, noyé dans ses problèmes scolaires. Il est important de lui donner le sentiment qu'il possède des capacités à exploiter, et le féliciter pour chacun de ses progrès.

2 EVITER LES LONGUES SÉANCES DE TRAVAIL
Il vaut mieux travailler quatre fois 1 heure que de travailler 4 heures de suite. Une concentration efficace de 40 mn suffit.

3 DÉFINIR UN LIEU CALME
L'endroit doit être propice au travail. L'ancrage du lieu peut aider à l'habitude de travail.

4 CESSER DE CULPABILISER LES ERREURS
Se tromper aide aussi à progresser. L'apprentissage est un mécanisme qui se construit à partir d'essais et d'erreurs.

5 REPÉRER LA MANIÈRE DE MÉMORISER DE SON ENFANT
Elle peut être visuelle, auditive, kinesthésique. En fonction de cela, on peut privilégier des fiches avec schémas visuels, des graphiques, des repères de couleur pour les visuels, des lectures à haute voix pour les auditifs. Pour la mémoire kinesthésique, on peut élaborer des modèles, des situations, des saynètes ou des techniques gestuelles.

ENFANTS D'ENSEIGNANTS : un suivi parental privilégié

Les résultats le prouvent : ils réussissent mieux à l'école que les autres catégories socioprofessionnelles, cadres et professions libérales compris. Chez les familles d'enseignants, le suivi scolaire des enfants est encadré, associant souvent autonomie et contrôle pédagogique. Les parents inculquent une méthode de travail, veillent sur les exercices et l'apprentissage des leçons, tout en proposant livres et sorties culturelles adaptés à l'âge de leur bambin. Egalement très en relation avec leurs collègues, - enseignants de leurs propres enfants -, ils concrétisent aux yeux de ces derniers la continuité entre les sphères scolaire et familiale. Enfin, leur emploi du temps leur permet d'être de retour à la maison plus tôt que les actifs du privé, donc d'être plus disponibles.

On ne badine pas AVEC LES DEVOIRS

Dans le cadre de la refondation de l'école, le ministre de l'éducation Vincent Peillon a demandé la mise en œuvre de la fin des devoirs à la maison. « *Parce que nous souhaitons une société juste, nous voulons une école qui offre à tous les mêmes chances de réussite* » a-t-il déclaré dans une interview donnée au Monde le 11 octobre 2012. En ce qui concerne les devoirs écrits, ils sont officiellement interdits à l'école élémentaire depuis l'arrêté du 23 novembre 1956.

LE SOUTIEN SCOLAIRE PRIVÉ, un business qui a le vent en poupe

Avec un volume d'affaires annuel estimé à plus d'1,5 milliards d'euros en 2011, la France est championne d'Europe du marché du soutien scolaire privé. A côté de ce marché officiel, et malgré les mesures fiscales donnant droit à des réductions d'impôt, 80 % de ce soutien scolaire se fait par le biais de l'économie souterraine.

Franklin DISCOVER

Lis-moi un livre ! AnyBook

VOTRE VOIX. VOTRE ENFANT. VOS LIVRES.

Vous pouvez désormais facilement "lire" à votre enfant chaque fois qu'il ou elle le désire.
Le lecteur AnyBook utilise un procédé d'enregistrement-lecture" très simple qui vous permet d'enregistrer les mots de n'importe quelle page d'un livre, de sorte que vous pouvez lire à vos enfants ou petits-enfants même lorsque vous n'êtes pas là.

Le lecteur AnyBook est fourni avec une sélection d'autocollants AnyBook, permettant d'associer les enregistrements à chaque page de votre livre.
Ces autocollants utilisent une colle spéciale qui n'endommage pas les livres.
Vous pouvez les retirer à tout moment.

Utilisable avec n'importe quel livre !

Photo non contractuelle

Lecteur DRP 4000F
Durée d'enregistrement 60H
+ 520 feuilles d'autocollants
6 995 F

Lecteur DRP 3000
Durée d'enregistrement 15H
+ 260 feuilles d'autocollants
4 995 F

L'AS de TREFLE

MAGENTA. Tél.35 28 50 Ouvert en continu du lundi au samedi de 8 h à 17h30
QUARTIER LATIN. Tél. 27 82 41 En continu du lundi au vendredi de 7h30 à 17h45 - Samedi de 7h30 à 12h15

Le coin lecture

Pour les enfants...

Collection racontines

Des histoires tendres et calines pour les tout-petits!

dès 18 mois

1 livre + 1 CD

Ce livre, illustré par des artistes Calédoniens est accompagné par un CD de comptines et berçeuses , tantôt en français, tantôt en langue originale. Un voyage dans l'enfance et dans la culture calédonienne.

Le coup de coeur du libraire

1 livre + 1 poster géant des animaux

Un merveilleux safari, des dessins rigolos et de nombreuses espèces à découvrir dans ce livre où les enfants s'amuseront à toucher les textures, bouger les pattes des kangourous ou encore retrouver les plantes et les animaux listés à la fin du livre.

Livre sonore pour les tout-petits

Une jolie histoire de Petit Ours Brun pour développer le sens de l'écoute chez les petits.

Tous ces ouvrages sont disponibles à l'As de Trèfle

...& les parents

Carnets de couture + patrons à taille réelle

Quel que soit l'âge de votre enfant vous trouverez un carnet de couture pour lui fabriquer les plus beaux habits. 8 ouvrages dans la même collection.

dès 3 ans

20 déguisements + patrons & photos

Papier, carton, feutrine, rubans,...peu de matériel pour réaliser ces 20 déguisements qui raviront vos enfants.

Collection «Elever mon bébé»

Un livre qui vous accompagnera dans vos premières aventures avec bébé au travers de questions-réponses, activités, jeux et conseils avisés! Une collection pratique pour donner rapidement des réponses aux questions des jeunes parents.

Livre de recettes

Autour de 220 recettes qui suivent les saisons et les besoins de votre enfant, ce livre vous offre toutes les clés pour le régaler malgré ses allergies.

Tous ces ouvrages sont disponibles à l'As de Trèfle

L'AS de TREFLE

Numéros Utiles

SOS MÉDECINS :
COMPOSEZ LE 15

Pharmacies de garde :
http://www.spnc.nc/

Médecins de garde :
http://www.spnc.nc/

CLINIQUES PRIVÉES

(NOUMÉA)

Clinique de la Baie des Citrons 26 18 66
Clinique Magnin 24 62 00
Clinique Anse Vata 26 14 22

H HÔPITAUX

(NOUMÉA)

Centre hospitalier de Nouméa :
> Hôpital Gaston Bourret 25 66 66
> Hôpital de Magenta 25 66 66
Centre hospitalier spécialisé Albert Bousquet 24 36 36

(KOUMAC)

Centre hospitalier..... 42 65 00

(POINDIMIÉ)

Centre hospitalier..... 42 71 44

ENFANCE MALTRAITEE N°Vert 05 44 44 APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

SOS violences sexuelles N°Vert 05 11 11 APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

SOS Sida N°Vert 05 10 10 APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Centre de dépistage anonyme et gratuit (Information sur le VIH/ SIDA) 28 60 06

SOS écoute 27 27 27

15 SAMU

Service Aide Médicale d'Urgence
Ensemble de la Nouvelle Calédonie

16 PC

Secours en mer

17 Police Secours

Ensemble de la Nouvelle Calédonie

18 Pompiers

Ensemble de la Nouvelle Calédonie

Mes numéros :

Crèche .....
Ecole .....
Nourrice .....
Docteur .....
Infirmière.....
Pharmacie.....
Travail .....
.....
.....

On se jette à l'eau !

Depuis son ouverture en 2011, la crèche ATOUT BOUT CHOU 3 propose des activités aquatiques dans la piscine qui jouxte le bâtiment. Petit tour d'horizon de ce qui vous attend dans cette eau chauffée à 32°C.

Deux maîtres-nageurs, une sage-femme, une piscine chauffée et couverte : tels sont les ingrédients du succès de la piscine d' ATOUT BOUT CHOU 3, située à Auteuil. Tous les mois, l'équipe accueille jusqu'à 300 personnes dans l'eau, à raison de 10 personnes maximum par cours afin de conserver un esprit familial.
Les maîtres-nageurs proposent également aux enfants et aux adultes de gérer leur aquaphobie en douceur. Le midi, la piscine ouvre tout spécialement pour accueillir des enfants porteurs d'un handicap et des associations.

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS, pour tout le monde

Le lieu est tout indiqué pour une préparation à l'accouchement en présence d'une sage-femme, ainsi que pour la rééducation post-natale. Le milieu aquatique permet de préparer le corps en douceur durant toute la grossesse, les mouvements musculaires sont plus faciles à réaliser dans l'eau chaude, et vous pouvez ainsi assouplir votre périnée sans difficulté.

L'équipe propose bien sûr une initiation à la natation, à partir de 6 mois pour le nourrisson et jusqu'à 8 ans pour les enfants. L'eau chauffée à 32°C permet de donner des cours tout au long de l'année; plus besoin d'attendre les beaux jours pour batifoler dans l'eau en compagnie de son bébé.
Pour les plus sportifs, aquabike et aquagym sont également au rendez-vous.

Comment profiter de toutes ces activités ? La piscine n'est pas réservée aux adhérents de la crèche et ouvre ses couloirs au public. Comptez 1950 frs pour un cours de natation ! Qu'attendez-vous pour l'essayer ?

Le +

→ Waaatsuuu !

Qu'est-ce que le Watsu ? Il s'agit de l'union de deux ambiances et de deux techniques : le zen Shiatsu et l'ambiance aquatique, donnant ainsi des massages flottants. Cette pratique, tout en douceur, permet d'explorer un état de conscience originelle, dénouant les muscles et relâchant les tensions, surtout au niveau de la colonne vertébrale. Vous pourrez découvrir cet état, à la piscine d' ATOUT BOUT CHOU 3, avec l'aide d'un maître-nageur.

*Avant toute inscription, demandez l'avis de votre gynécologue. Vérifiez que votre grossesse se passe parfaitement bien pour ne pas prendre de risques.

LISTE DES CRECHES ET CENTRES D'ENFANTS

AGRÉES EN PROVINCE SUD

Service d'Accompagnement des Organisations Médico-Social

RÉFÉRENTE EN PETITE ENFANCE

Tél : 24 25 74

1,2,3 BÉBÉS
JOUANNIC Anne-Sophie
80, bis Rte du Port Despointes
Faubourg Blanchot - BP 4200
98846 Nouméa Cedex
26 96 37

LES CRAPOUILLES
MAILLOL Natacha
19, boulevard Exterieur
Faubourg Blanchot-BP 2592
98846 Nouméa Cédex
26 92 93

OBOULABA
LOPEZ AGUILERA Mireille
4, rue de Strasbourg
Faubourg Blanchot-BP 14636
98 803 Nouméa Cédex
26 16 01

LE NID DES P'TITS CAGOUS
HEAS Florence
8, boulevard Exterieur
Faubourg Blanchot
98 800 Nouméa
28 13 26

COMME UNE GIRAFE
KERLEAUX Caroline
et Gilda GODIN
2, rue Santos Dumont
Trianon - 98800 Nouméa
26 25 77

ENFANTASIA
Mutuelle des fonctionnaires
Directrice : GOUT Cathy
1, rue Marcellin Lacabane
receiving - 98 800 Nouméa
26 48 04

LES BISOUNOURS
TROCHE M.France & Morgane
18, rue Charles PéguyOrphelinat
98 800 Nouméa
26 31 64

CHAPOPOINTU
Lesly GAUTHIER
101, avenue C de Gaulle
Orphelinat - BP 18649
98857 Nouméa Cédex
27 76 72

arrêté N°1296-90/PS du 27/09/1989
MUNASIKAH Monica
78, avenue Charles de Gaulle,
Orphelinat
98 800 Nouméa
28 53 88

EDUCARE
McCULLAH Vanessa
78 bis, rue A. Bénébig, Vallée des
Colons - BP 9496 - 98 807 Nouméa
Cédex
25 96 01

ATOUT BOUT'CHOU
VERNAY Véronique
20, route de Ste Marie,
Vallée des Colons
98 800 Nouméa
26 24 30

ALLONS Z'ENFANTS
MAGI Marcelline
1, rue du Révérend Père Gaudet
Vallée des Colons
98 800 Nouméa
27 47 02 // 84 20 14

JARDIN D'ENFANTS DE VAL PLAISANCE
JACQUES SANUY Catherine
1, rue Henry Bonneaud
Val Plaisance
98 800 Nouméa
26 17 32

MARY POPPINS
BRICHE Régine
et LANSUN Claude
2, rue Spahr - Val Plaisance
98 800 Nouméa
28 91 60

LA MAISON DU PETIT ENFANT
Association La Croix Rouge
de Nouvelle Calédonie
Directrice : MELEZAN Louise
32, rue Sébastopol
Centre ville
98 800 Nouméa
27 23 40

LES SCHTROUMPHS
LEGRAS Mauricette
28, rue C.Léonie - Montagne Coupée
98 800 Nouméa
27 49 21

JOLIMUM
SCHYLLE Nelly
1, rue H.Dubuisson, Magenta
aérodrome - 98 800 Nouméa
28 33 35

POMME D'API
BLUM Nathalie
29, rue de la Boudeuse, Magenta
Ouémo - 98 800 Nouméa
28 28 77

MANUREVA
LE PRADO Anne Jeanine
18, rue du Cdt Déméné
Haut Magenta - 98 800 Nouméa
26 23 39

LA RIBAMBELLE
BERTHIER Manuel et Chloé
44, rue Alfred De Vigny
Haut Magenta
25 44 22 // 98 72 66

LOU PITCHOUN
MARTIN DE VIVIES Charline
17 rue Jenner, Vallée du Génie
98 800 Nouméa
24 15 48

L'ILOT REVE
GOURMELON Régine
9 rue Frédéric Surleau, Vallée
du Génie - 98 800 Nouméa
28 14 76

arrêté N°3420-2901 du 27/09/1989
NICAR Denise
5 rue Castex, Rivière Salée
98 800 Nouméa
41 54 30

AU CŒUR DE L'ENFANCE
HUGEAUD Prisca
19 rue Paul Mascart, Rivière Salée
98 800 Nouméa
46 13 61

LE CAILLOU BLANC
C.C.A.S de Nouméa. Directrice
de la créche: LOPES Sandra
11, rue A.Déméné, cité de Tindu,
Ducos - 98 800 Nouméa
28 80 28

LES PETITS PAGES
DEBIEN Andrée
25, rue Circulaire, 6ème KM
98 800 Nouméa
43 80 08

ATOUT BOUT'CHOU 2
MERCURI Laurence
et COURTOT Graziella
243, rue Jacques Iékawé
6ème KM - 98 800 Nouméa
44 20 34

LES GRAINES DE SOLEIL
CHARLES JACQUES Laurence
272, rue Jacques Iékawé
6ème KM - 98 800 Nouméa
41 89 69

MES PREMIERS PAS
PERRIN Regina
1, rue Castellane,
7ème KM - 98800 Nouméa
43 84 84

LES LUTINS
MARTINEZ Nicole
298 bis, Jacques Iékawé,
7ème KM - 98 800 Nouméa
41 56 10

APPRENDS MOI L'ECOLE
VANBUCKHAVE Danaé
1, rue Armand, Tina Sur Mer
98800 Nouméa
41 97 60

L'ATELIER DE LA RECRÉE
BOTERF Fabienne
109, rue Edmond Mathey
Yahoué - 98 809 Mont Dore
41 94 79

L'ÎLE AUX ENFANTS
MOCELLIN Véronique
Lot n°59, Lotissement Les Ombrellas
Yahoué - BP 2295
98 874 Pont des Français
43 42 24

LES PETITES CANAILLES DE YAHOUE
DUBUS Delphine
et MONOESARI Reynaud
295, rue de l'Astrolable
Lotissement Chérubini Yahoué
98 809 Mont Dore
43 51 83

LES PTITS LOUPS
VAUTRIN Bianca
303, rue des Bruguieras, Robinson
98 809 Mont Dore
43 56 47

LES PETITS MOINEAUX
VILLEMINOT Brigitte
516, rue des Poinsettias
Lotissement Berton
98 809 Mont Dore
41 53 11

LA CASE À MÔMES
FERNANDEZ Sylvie
342, rue des Roseaux, Vallon-Dore
98809 Mont Dore

LE JARDIN D'EDEN
HARBULOT AURE
123, rue Guillaume Appolinaire
Koutio - 98835 Dumbéa
77 27 10

LES GRAINES DE SOLEIL 2
CHARLES JACQUES Laurence
7 rue de la Loyale Butte de Koutio
BP 1875 - 98 834Dumbéa
76 28 65

CRECH'N'DO
LOUVIER Patricia
16 rue Léon Bourgeois
Koutio - 98 835 Dumbéa
41 83 74 // 85 20 53

CALINOURS & BISOUNOURS
FELS Virginie
6 rue de l'Espoir
Katiramona - BP 568
98 830 Dumbéa
41 66 32

ATOUT BOUT'CHOU 3
BOUTEILLER Anne
et JEANDOT Claudia
79, RT1 Auteuil
98 835 Dumbéa
46 27 27

L'ILOT BAMBIN
FORET Céline
11 allée des pins
Auteuil - 98 835 Dumbéa
44 69 22

DISTRICT SOCIAL DES ARMÉES
DELDICQUE Muriel
Camp de Tontouta
98 840 Tontouta
35 13 84

arrêté N°1702/ ARR/DPASS du 19/08/2011
OJAR Rosemay
12 Lotissement Joseph
BP 79 - 98 840 Tontouta
35 11 39

DISTRICT SOCIAL DES ARMÉES
GAUTHIER Sophie
Camp de Nandai
98 870 Bourail
46 34 90

PIKININI
BABEL Virginie
463, rue du Dr Drayton
98 880 La Foa
79 08 76

BB BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril

C'est un enfant né sous le signe du renouveau. Il est très dynamique et puise son énergie dans son fond intérieur. Son signe fait valoir un caractère bien trempé, qui ne recule pas devant l'adversité.

SON ÉLÉMENT : le feu

SA PLANÈTE : Mars

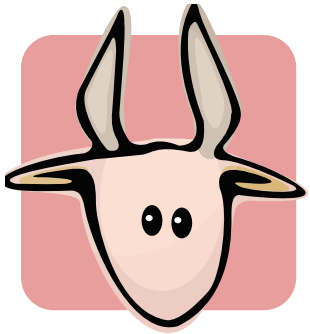
SA COULEUR : le rouge

SON CARACTÈRE :
C'est un enfant plein de fougue et de spontanéité. Il dit ce qu'il pense et ne manque pas de courage. Cependant, attention parfois à ses excès de colère et à son impulsivité.

SES ATTITUDES :
L'optimisme est aussi un pilier du bébé Bélier. Il va au bout de ses rêves et rien ni personne ne l'empêchera d'aller au bout de ses projets. C'est un enfant qui a toujours besoin de s'occuper.

IL ADORE :
le dynamisme, la nouveauté, le sport et toute forme de compétitions.

IL A DU MAL AVEC :
le train-train quotidien, observer plutôt qu'agir !



BB TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai

Etre né sous le signe de Vénus et de la Terre donne au taureau une personnalité complexe et intéressante. Vénus symbolise la passion et la terre le côté concret des choses. L'enfant taureau a un objectif et il fera tout pour l'atteindre.

SON ÉLÉMENT : la terre

SA PLANÈTE : Vénus

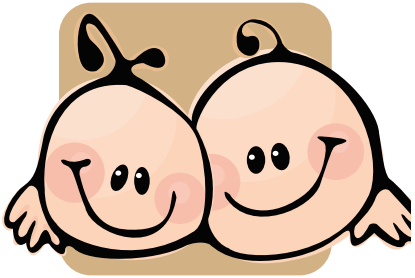
SA COULEUR : grenat

SON CARACTÈRE:
C'est un mélange d'obstination et de patience, tout en restant réaliste, persévérant et efficace. Le courage reste aussi l'un des traits de caractère du taureau. Il aime les choses bien faites, l'amenant parfois à être têtu, voire obstiné.

SON ATTITUDE :
Il fait les choses parce qu'il aime les faire. Lancé, rien ne l'arrête, même s'il se rend compte qu'il est en train de se tromper. La vie représente un plaisir, son besoin de tendresse et d'amour est immense, ce qui lui donne de la force et le rend stable dans son environnement. Il sait ce qu'il veut et vous le fera savoir.

IL AIME : la vie, ses plaisirs et le confort. La liberté et l'amour de la nature sont ses sources d'équilibre.

IL N'AIME PAS : l'irréel et être séparé des gens qu'il aime.



BB GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin

On dit que Mercure est le messager des Dieux et cela donne aux natifs une grande vivacité d'esprit. Sous son apparence insouciante, le gémeaux s'intéresse aux autres, aime comprendre le monde qui l'entoure et a de grandes capacités d'adaptation. Bref, il aime communiquer.

SON ÉLÉMENT : l'air

SA PLANÈTE : Mercure

SA COULEUR : le gris

SON CARACTÈRE:
Curieux, créatif et libre.

SON ATTITUDE :
Toujours en activité, il est très curieux, mais la rapidité de sa réflexion le pousse parfois à se perdre. Il a tendance à aller trop vite et à faire trop de choses. Cependant il est astucieux et trouve toujours une solution pour résoudre son problème. Il a un profond besoin d'affection pour son équilibre intérieur et exprimer sa joie de vivre.

IL AIME : l'instant présent, la nouveauté, la liberté, la vitesse, l'imaginaire, la fantaisie, les échanges.

IL N'AIME PAS : l'ennui, les cloisonnements, les tabous.

IL N'EST PAS TRÈS FORT : pour se projeter dans l'avenir, la patience, l'application.

WE WANT FORD!*
FIESTA
413 PUBLICIS FREELANCE
* Nous voulons Ford !
www.groupejeandot.nc • www.ford.nc
Ford
Go Further*
* Allons plus loin
WE WANT FORD!
Nouvelles Ford Fiesta 3 et 5 portes à partir de 1 450 000 F
Motorisation : 1.4L essence • 96ch.
Modèle présenté : version TITANIUM 5 portes.
JOHNSTON&CIE - ROUTE DES PORTES DE FER - NOUMÉA - TÉL. 28 17 17
E-MAIL : johnston@hgj.nc
Nos agents : Parking du Nord - 47 50 60 / GN Automobiles Koumac - 77 23 94 / ALV Poindimié - 42 58 00

NOUVELLE CLASSE ÉCONOMIQUE

Voyagez sans voir le temps passer

Pour vous divertir durant votre voyage, composez-vous un vrai programme selon vos envies grâce au système audio et vidéo « à la demande » : cinéma, séries TV, musique, jeux vidéo… et **un espace spécialement dédié aux enfants de 3 à 10 ans.**

Pour vous détendre, l'ergonomie des sièges a été repensée. L'assise, les accoudoirs et le dossier sont ajustables pour vous apporter un plus grand confort.

Nouvelle cabine, nouvelle ambiance, votre compagnie vous invite à voyager comme vous aimez… aux couleurs du Pacifique !

Aircalin
Nouvelle-Calédonie

Le voyage aux couleurs du Pacifique